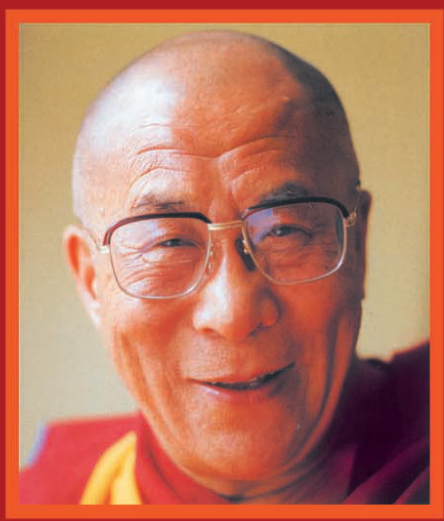
ĐỨC ĐẠT-LAI LẠT MA XIV

NỀN TẢNG NHỮNG LỜI PHẬT DẠY

THE FOUR NOBLE TRUTHS

VÕ QUANG NHÂN dịch
NGUYỄN MINH TIẾN hiệu đính



TỨ DIỆU ĐẾ

NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO

TỨ DIỆU ĐẾ

ĐỨC ĐẠT-LAI LẠT MA XIV

Phát hành theo thỏa thuận giữa Công ty Văn hóa Hương Trang và tác giả.

Nghiêm cấm mọi sự sao chép, trích dịch hoặc in lại mà không có sự cho phép bằng văn bản của chúng tôi.

GPXB số 850-2007/CXB/29-278/TG

QĐXB số 92/QĐ-TG

In ấn và phát hành tại Nhà sách Quang Minh
416 Nguyễn Thị Minh Khai, P5, Q3, TP HCM Việt Nam

Published by arrangement between Huong Trang Cultural Company Ltd. and the author.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced by any means without prior written permission from the publisher.

ĐỨC ĐẠT-LAI LẠT-MA XIV

TỨ DIỆU ĐẾ

Nền tảng những lời Phật dạy

Nguyên tác: **THE FOUR NOBLE TRUTHS** (1997)
Bản dịch Anh ngữ: *Geshe Thupten Jinpa*
Hiệu chỉnh: *Dominique Side*
Bản dịch Việt ngữ: Võ Quang Nhân
Hiệu đính: Nguyễn Minh Tiến

Đức Dalai Lama là người giữ bản quyền đạo đức quyển sách này

NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO

LỜI GIỚI THIỆU

Đức Đạt-lai Lạt-ma thứ 14 hiện nay là một trong số ít các vị lãnh đạo tinh thần được tôn kính trên toàn thế giới. Không chỉ giới hạn trong phạm vi tôn giáo, sự trân trọng đối với những hoạt động thực tiễn và nhân cách siêu tuyệt của Ngài còn được cụ thể hóa qua giải thưởng Nobel Hòa bình năm 1989 - một trong những giải thưởng cao quý nhất của nhân loại.

Không dừng lại ở sự tu tập hướng đến giải thoát tự thân khỏi mọi phiền não trong đời sống, Ngài còn nêu cao hạnh nguyện của một vị Bồ Tát trong tinh thần Phật giáo Đại thừa, luôn nỗ lực không mệt mỏi vì sự an vui và hạnh phúc của hết thảy mọi chúng sinh. Những lời dạy của Ngài đi thẳng vào lòng người, mang lại lợi ích lớn lao cho tất cả mọi người thuộc đủ mọi tầng lớp khác nhau ở các nền văn hóa khác nhau, vì chúng luôn giúp ta giảm nhẹ những khổ đau trong cuộc sống.

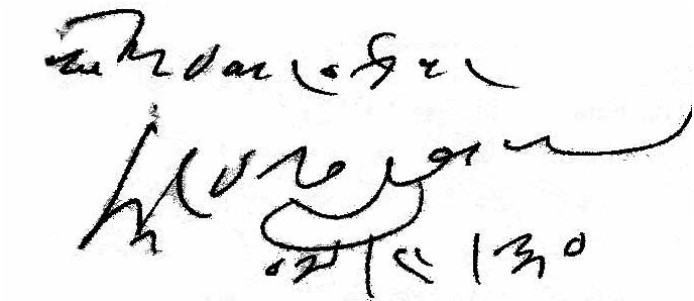
Tác phẩm Tứ diệu đế, được dịch giả Võ Quang Nhân dịch từ bản Anh ngữ, là một trong những tác phẩm ghi lại những lời giảng dạy của đức Đạt-lai Lạt-ma được nhiều người biết đến nhất ở phương Tây. Giới thiệu tác phẩm này với độc giả Việt Nam, chúng tôi hy vọng có thể chia sẻ những giá trị tinh thần lớn lao đã được Ngài ban tặng đến với tất cả mọi người trên tinh thần vươn lên hoàn thiện chính mình trong cuộc sống.

Xin trân trọng giới thiệu cùng bạn đọc.

NGUYỄN MINH TIẾN

CẢM TẠ

Xin chân thành cảm tạ đức Dalai Lama đã trực tiếp ban cho dịch giả nhiều giảng huấn quý báu và cho phép chuyển ngữ các tác phẩm của Ngài.



Thủ bút và chữ ký của Đức Dalai Lama

Xin tri ân Lama Tenzin Dhonden, Sứ giả Hoà bình của đức Dalai Lama 14, người đã tạo duyên cho buổi diện kiến với đức Dalai Lama và thay mặt Ngài để giúp tạo thuận lợi cho việc chuyển dịch sách này. Xin tri ân học giả Thupten Jinpa về tất cả những gì ngài đã giúp đỡ cho sự hình thành bản Việt dịch của sách này.

Chân thành cảm tạ Tiến sĩ B. Alan Wallace Viện trưởng Học viện Santa Barbara về Các nghiên cứu ý thức, đã vui lòng cung cấp bài luận văn "Afterword: Buddhist Reflections" và cho phép chuyển dịch sang Việt ngữ để trình bày trong phần phụ lục.

Đặc biệt xin cảm ơn anh Chân Nguyên (Đỗ Quốc Bảo) đã hết lòng giúp đỡ người dịch. Không có anh và những bài viết trên các phương tiện truyền thông thì cuốn sách này sẽ khó lòng được ra mắt như hôm nay.

Xin trân trọng cảm tạ anh Nguyên Minh (Nguyễn Minh Tiến) đã giúp hiệu đính bản thảo.

Chân thành cảm tạ các bậc ân sư, các bậc đàn anh trong đại gia đình Phật tử, không phân biệt bộ phái, chủng tộc, hay hoàn cảnh địa lý, đã bỏ nhiều công sức soạn thảo, diễn giảng và phổ biến các văn liệu Phật giáo để giữ cho Đạo pháp trường tồn.

NGƯỜI DỊCH

LỜI NGỎ CÙNG QUÝ ĐỘC GIẢ

Trước khi được đức Dalai Lama XIV ban tặng quyển "The Four Noble Truths" (bản Anh ngữ) và nhiều lời dạy chân ý, dịch giả đã có một ước nguyện rằng tất cả công đức có được từ các việc thiện của mình sẽ hồi hướng đến Tam bảo, cho những người hữu duyên là đối tượng của việc đang làm, và cho mọi chúng sinh.

Bản dịch Việt ngữ này là một đáp ứng với nguyện ước trên.

Nhân đây xin có vài lời ngắn gọn về cuộc đời hoạt động của đức Dalai Lama thứ 14.

Ngài sinh ra ngày 6 tháng 7 năm 1935 tại ngôi làng nhỏ Taktser, phía đông Tây Tạng, gần biên giới Trung Hoa, trong một gia đình nông dân nghèo, với tên gọi là Lhamo Dhondup. Theo truyền thống đi tìm vị lãnh đạo tôn giáo tái sinh sau khi vị tiền nhiệm (tức là đức Dalai Lama thứ 13) đã qua đời, Ngài được phát hiện vào lúc mới hai tuổi, và sau đó được chọn trở thành vua xứ Tây Tạng và là vị Dalai Lama thứ 14 vào năm 1940, với tên gọi mới là Jetsun Jamphel Ngawang Lobsang Yeshe Tenzin Gyatso, thường được viết tắt trên các ấn bản là Tenzin Gyatso. Khi 25 tuổi, tức là vào năm 1959, Ngài hoàn tất trình độ Geshe Lharampa, tức học vị tiến sĩ Phật học Tây Tạng. Ngài được thế giới phương Tây biết đến nhiều do việc hết lòng truyền bá những tinh thần Phật giáo như là đức từ bi, lập trường bất bạo động và tôn trọng chúng sinh, bảo vệ môi trường sống...

Năm 1989, Ngài được tặng giải Nobel Hòa Bình do đã có nhiều cống hiến cho mục đích hòa bình của nhân loại.

Nay, tuy đã ngoài 70 tuổi, đức Dalai Lama vẫn vô cùng bận rộn. Ngài sẵn sàng đi đến mọi miền, mọi nơi, mọi xứ sở từ Đông sang Tây để mang thông điệp hoà bình và truyền bá tinh thần Phật giáo. Số lượng sách viết về những điều Ngài truyền bá hoặc do Ngài giữ bản quyền có đến hàng trăm tựa. Trong đó, không ít sách được xếp vào loại "best-selling" (bán chạy nhất). Nội dung giảng dạy của Ngài không chỉ giới hạn trong Phật giáo Đại thừa, Mật tông, hay Trung quán tông, mà còn bao trùm nhiều mặt khác liên quan đến mọi khía cạnh của cuộc sống như là đạo đức, cách sống, phương pháp để có được hạnh phúc cá nhân, gia đình... Ngài cũng đề cập đến cả những vấn đề tương quan giữa triết học Phật giáo và khoa học.

Quyển "The Four Noble Truth" là một tác phẩm có tính chất kinh điển ghi lại những lời giảng dạy của Ngài và được chuyển dịch sang Anh ngữ từ năm 1997. Mặc dù là tác phẩm kinh điển, nhưng cách trình bày theo ngôn ngữ hiện đại sẽ dẫn dắt người đọc đến với những khái niệm cơ bản nhất của Phật giáo theo một cách dễ hiểu và dễ nắm bắt. Ngoài ra, khi có dịp Ngài cũng đưa vào trong các thuyết giảng của mình những so sánh, đánh giá và quan điểm Phật học trong mối liên hệ với tri thức khoa học hiện đại, nhất là trong các lĩnh vực vật lý học, thần kinh học và tâm lý học. Qua cuốn sách này, người đọc có thể hình dung được phần nào những giáo pháp cơ bản của đức Phật Thích-ca, được áp dụng để giải thích và quán chiếu vào các hiện tượng thường ngày trong cuộc

sống, nhằm bước đầu khai mở con đường dẹp bỏ đau khổ, đi đến hạnh phúc viên mãn.

Đức Dalai Lama trình bày những lời giảng này không chỉ dành riêng cho Phật tử mà còn cho cả các đối tượng khác nữa, ngay cả những người không có tín ngưỡng hay không theo Phật giáo. Vì thế, để việc theo dõi nội dung sách được thuận lợi, xin nêu một số quy ước chung mà dịch giả sử dụng trong sách này:

Về ấn bản Anh ngữ được sử dụng:

Quyển The Four Noble Truths này được nhà Thorson ấn hành lần đầu tiên năm 1997. Năm 2002, cũng nhà Thorson đã cho tái bản với nhan đề mới là "A Simple Path". Lần tái bản này, sách được duyệt lại, hiệu chỉnh một đôi chỗ về mặt văn chương, nhưng nói chung vẫn giữ nguyên những nội dung thuyết giảng của đức Đạt-lai Lạt-ma. Điểm thay đổi đáng kể nhất là phần phụ lục bài nói chuyện về chủ đề từ bi mang tựa đề "Compassion, the Basic for Human Happiness" cùng với các nội dung hỏi đáp ở cuối mỗi phần đã được lược bỏ. Thay vào đó, sách được in khổ lớn hơn và thêm vào rất nhiều hình ảnh minh họa.

Khi chuyển dịch, chúng tôi chọn sử dụng ấn bản đầu tiên năm 1997, vì muốn giữ lại cả phần phụ lục mà chúng tôi thấy là rất có ý nghĩa đối với những ai thực sự muốn thực hành giáo pháp Tứ diệu đế. Tuy nhiên, trong quá trình thực hiện bản dịch, chúng tôi cũng thường xuyên tham khảo sách A simple Path, bởi thấy rằng có một số chỉnh sửa rất hợp lý về mặt văn phong trong bản in lần thứ hai này và nên cập nhật cho bản dịch Việt ngữ để nội

dung được hoàn thiện hơn. Mặc dù việc này có làm cho công việc thêm phần khó khăn, phức tạp hơn đôi chút, nhưng chúng tôi tin rằng như vậy sẽ có thể cống hiến cho độc giả một bản dịch tương đối hoàn thiện hơn. Nếu có bất cứ sai sót nào trong quá trình thực hiện công việc đối chiếu so sánh này, chúng tôi xin hoàn toàn nhận lỗi về mình và mong được sự quan tâm chỉ giáo của các bậc thức giả.

Về các thuật ngữ có liên quan đến gốc tiếng Phạn (Sanskrit hay Pali):

Ngoại trừ các tên đã được Việt hóa quen thuộc và quá thông dụng, các quy tắc sau đây sẽ được áp dụng một cách tương đối:

1. *Các thuật ngữ là nhân danh, địa danh sẽ được dùng ở dạng Latinh hóa của tiếng Phạn. Lý do là hầu hết các tên này đều chỉ được phiên âm lại từ ngôn ngữ trung gian là tiếng Hán, và đa số các từ phiên âm này không phản ánh đúng cách đọc hay nghĩa của từ. Để độc giả tiện liên hệ, các tên phiên âm sẽ được đưa vào phần phụ chú và Bảng thuật ngữ (cuối sách) cùng với những cách chuyển dịch sang Việt ngữ mà dịch giả đã được biết.*

2. *Tên các bộ phái lớn trong Phật giáo, tên kinh sách sẽ ưu tiên dùng các thuật ngữ đã được Việt hóa theo ý nghĩa. Tuy nhiên, khi có nhiều thuật ngữ được diễn dịch khác nhau thì dịch giả sẽ chọn thuật ngữ nào thích hợp nhất. Đồng thời, tùy theo ngữ cảnh, các thuật ngữ quen thuộc cũng có thể được chọn dùng.*

3. *Trong nhiều trường hợp, một số thuật ngữ có cách viết gốc Phạn (đã Latinh hóa) và cũng có cách viết dịch nghĩa (hay phiên âm) trong tiếng Việt nhưng lại được sử dụng đan xen nhau. Lý do là vì tôn trọng văn phong của bản dịch Anh ngữ cũng như để thuận tiện cho việc giới thiệu các thuật ngữ tiếng Phạn với người đọc. Tương tự, cách viết Phạn ngữ trong bản tiếng Anh vẫn được giữ nguyên (ví dụ: moksha...) nhưng trong bản dịch sẽ cố gắng dùng cách viết chuẩn (ví dụ: mokṣa) và đôi khi thêm phần chú giải để làm rõ hơn (ví dụ: ...Phạn ngữ là mokṣa, phiên âm là mộc-xoa - 木叉)...*

4. *Các thuật ngữ đều dựa vào những từ điển Phật học và từ điển Hán Việt sẵn có ở các địa chỉ trên mạng Internet như là vi.wikipedia.org, http://www.quangduc.com/tudien/index.html, http://perso.orange.fr/dang.tk/langues/hanviet.htm... Tuy nhiên, những từ không tìm thấy trong các từ điển này sẽ được chuyển dịch bằng cách tham khảo các từ điển Anh ngữ và các chú giải Phật học bằng Anh ngữ tìm được trong các cơ sở dữ liệu của những trang web liên hệ đến Phật giáo, đặc biệt là Phật giáo Tây Tạng.*

Về cách viết tên đức Đạt-lai Lạt-ma thứ 14:

Kể từ đây về sau, nếu không có chú thích gì thêm thì cụm chữ Dalai Lama hay Đạt-lai Lạt-ma sẽ được dùng để chỉ ngài Tenzin Gyatso tức là vị Dalai Lama thứ 14. Ngoài ra, chiếu theo nguyên bản, trong phần Hỏi đáp,

chữ viết tắt "HHDL" (từ chữ His Holiness the Dalai Lama) bắt đầu của mỗi câu trả lời sẽ được giữ nguyên.

Về mặt trình bày:

Trong bản Anh ngữ, các chú thích được đánh số thứ tự (1, 2, 3...) riêng trong từng chương và tất cả nội dung chú thích được đưa về cuối sách, cũng phân theo từng chương. Tuy nhiên, trong nhiều trường hợp, dịch giả cảm thấy cần có thêm các phụ chú để làm rõ nghĩa hay để đối chiếu với các thuật ngữ Phật học tiếng Việt, hoặc chỉ nhằm nêu ra các tài liệu tham khảo để độc giả có thể nghiên cứu sâu hơn. Vì thế, trong bản dịch này sẽ có cả 2 loại chú thích, một được dịch từ nguyên tác Anh ngữ, và một là do người dịch soạn thêm vào. Tất cả đều sẽ được đặt ngay ở cuối mỗi trang để người đọc tiện theo dõi. Và để phân biệt, những chú thích nào của người dịch sẽ có thêm cụm từ (ND) ở cuối. Ngoài ra, với cách trình bày song ngữ Anh-Việt, những độc giả sử dụng được Anh ngữ sẽ có thể dễ dàng đối chiếu ngay với nguyên tác khi cần thiết.

Về mặt tham chiếu:

Ngoài phần đề nghị đọc thêm của bản Anh ngữ, dịch giả cũng cố gắng giới thiệu thêm một số tài liệu tham khảo khác, đặc biệt là những tài liệu sẵn có trên Internet và những tài liệu bằng Việt ngữ có thể tìm được tại Việt Nam. Những tài liệu này rất hữu ích cho việc nghiên cứu sâu hơn hay giúp hiểu rõ hơn những ý tưởng mà đức Dalai Lama muốn truyền giảng.

Trong phần cuối sách, dịch giả có đưa thêm vào bảng thuật ngữ sẵn có một số từ vựng đối chiếu có gốc Phạn đã Latinh hóa kèm với nghĩa tiếng Việt. Phần này được soạn ra nhằm giúp độc giả có thêm một số từ vựng quen thuộc khi đọc các tài liệu Phật giáo bằng Anh ngữ.

Một số điểm khác biệt trong bản Việt ngữ:

- *Dùng hình ảnh minh họa từ nhiều nguồn khác nhau, đặc biệt là từ trang từ điển mở wikipedia.org*
- *Ngoài ra, dành riêng cho độc giả Việt Nam, dịch giả có thêm phần phụ lục là bài luận của Tiến sĩ B. Alan Wallace về cuộc thảo luận giữa các nhà thần kinh học và các vị đại sư Tây Tạng trong Hội nghị Tâm thức và cuộc sống (Mind and Life Conference) lần thứ hai năm 1998. Bài luận này là phần kết của cuốn sách "Consciousness at the Crossroads: Conversations with the Dalai Lama on Brain Science and Buddhism" (Snow Lion - Ithaca, New York, 1999).*

Cuối cùng, vì sự giới hạn nhất định trong khả năng diễn dịch những vấn đề sâu sắc và uyên áo, người dịch biết chắc không thể tránh khỏi ít nhiều sai sót. Mong rằng quý độc giả có thể "được ý quên lời", bỏ qua cho những thiếu sót của dịch giả. Nguyện ước rằng tập sách này sẽ mang lại nhiều thiện nghiệp và lợi ích cho độc giả.

Trong lúc chuyển ngữ, dịch giả đã hết sức cố gắng dùng từ vựng thật sự thông dụng dễ hiểu. Tuy nhiên, vì mức độ phức tạp của đề tài và kiến thức sâu rộng của tác giả nên khó tránh được một số điểm trình bày khó hiểu

hay chưa hoàn thiện. Dịch giả chân thành xin các bậc cao minh rộng lòng chỉ giáo và xin hoan hỉ đón nhận mọi sự góp ý hay khuyên bảo.

Cuối cùng, do sở nguyện, dịch giả không hề nhận về cho mình bất cứ một nguồn lợi vật chất nào trong việc ấn loát và phát hành. Tất cả sẽ được quyên góp về cho cộng đồng người Tây Tạng. Kính mong chư vị độc giả hay tổ chức nào có khả năng tài chính, nếu nhờ vào sách này mà có được ít nhiều niềm vui trong cuộc sống, hãy hỗ trợ cộng đồng người Tây Tạng bằng cách quyên góp cho một trong các địa chỉ liên lạc của các tổ chức thiện nguyện bất vụ lợi sau đây, hoặc gửi đến bất kì tổ chức quyên góp cho người Tây Tạng nào khác:

- *Tổ chức Tibet Fund:* ***http://www.tibetfund.org/help.html***
- *SángHộiDalaiLama:* ***http://www.dalailamafoundation.org/***
- *Tổ chức Tibet Aid:* ***http://www.tibetaid.org/index.htm***

Chân thành cảm tạ,

Namo Shakyamuni

VÕ QUANG NHÂN

LỜI NÓI ĐẦU

Tháng 7 năm 1996, đức *Dalai Lama* có một loạt các bài giảng về tư tưởng và thực hành cho Phật tử ở *Barbican Center* (*Trung tâm Barbican*) tại Luân Đôn. Những buổi thuyết pháp này được sự hỗ trợ từ *Network of Buddhist Organisations* (Liên hiệp các Tổ chức Phật giáo) tại Vương quốc Anh.

Cốt lõi của tập sách này hình thành từ chủ đề trọng tâm các bài giảng của đức *Dalai Lama* trong dịp này, bao gồm giáo lý *Tứ diệu đế*, là nền tảng mọi giáo pháp của đức Phật. Trong các bài giảng, Ngài đã giải thích đầy đủ về chủ đề này, giúp chúng ta có được sự hiểu biết rõ hơn về *Tứ diệu đế*.

Phần phụ lục có tựa đề "*Từ bi, cơ sở cho hạnh phúc con người*", là bài nói chuyện của Ngài trước công chúng tại *Free Trade Center* (*Trung Tâm Mậu Dịch Tự Do*) ở *Manchester*. Sự kiện này được tổ chức bởi *Tibet Society* thuộc Vương quốc Anh - là một trong những tổ chức hỗ trợ người Tây Tạng ra đời sớm nhất. Phần này đề cập tới từ bi, bổ túc một cách hoàn mỹ cho các lời dạy về *Tứ diệu đế,* bởi vì đây là những minh họa cụ thể về cách ứng dụng những lời dạy của đức Phật vào đời sống hằng ngày.

Vì thông điệp trọng tâm của đức *Dalai Lama* trong các bài nói chuyện là lòng từ bi và giảng dạy về cách thức để

PREFACE

In July 1996, His Holiness the Dalai Lama gave a series of lectures on Buddhist thought and practice at the Barbican Centre in London. These talks were facilitated by the Network of Buddhist Organisations in U.K. - a national association of Buddhist Centres.

The central theme of His Holiness the Dalai Lama's lectures at the Barbican Centre, which form the core of this book, is the Buddhist teaching on the principle of the Four Noble Truths, which is the foundation of all Buddha's teachings. In these talks, His Holiness presents a comprehensive explanation of the subject, helping us to gain a better understanding of the Four Noble Truths.

The appendix, 'Compassion - the Basis for Human Happiness', is the text of a general public talk by His Holiness at the Free Trade Centre in Manchester. This was organized by the Tibet Society of U.K. - which is one of the oldest Tibetan Support organizations. This chapter on compassion complements the teachings on the Four Noble Truths beautifully as it illustrates how the teachings of the Buddha can be applied in our day-to-day life.

As His Holiness the Dalai Lama's central message in these talks is compassion and the teachings on how

sống một cuộc đời nhân hậu, nên chúng tôi hy vọng rằng những điều trình bày trong sách này sẽ lý thú và ích lợi cho bất cứ ai, dù thuộc tôn giáo nào, hay thậm chí là không chia sẻ lòng tin với tôn giáo.

Văn phòng về Tây Tạng (*The Office of Tibet*) ở Luân Đôn xin gửi lời cảm tạ đến *Cait Collins* và *Jane Rasch*, những người đã chuyển thành văn viết từ các băng ghi âm, và *Dominique Side* cùng với ngài *Geshe Thupten Jinpa*, người dịch sang Anh ngữ, trong việc hoàn chỉnh văn bản để ấn hành.

Bà *Kesang Y Takla*

Đại diện của đức *Dalai Lama*
tại Luân Đôn

to live a life of human kindness, it is our hope that this book will be of interest and benefit to people of all faiths and also those who do not share in any religious faiths.

The Office of Tibet in London would like to thank Cait Collins and Jane Rasch for transcribing the tapes of the talks, and Dominique Side and the translator Geshe Thupten Jinpa for editing the manuscript for publication.

Kesang Y. Takla (Mrs)

Representative of H. H. the Dalai Lama

London

PHẦN MỞ ĐẦU

Tứ diệu đế là nền tảng cốt lõi của giáo lý nhà Phật, và do đó rất quan trọng. Thật ra, nếu các bạn không có sự hiểu biết về *Tứ diệu đế*[1] cũng như chưa tự mình thể nghiệm chân lý của lời dạy này thì các bạn sẽ không thể thực hành Phật pháp. Do đó, tôi luôn luôn hoan hỷ mỗi khi có cơ hội để giảng giải về *Tứ diệu đế*.

Nói một cách tổng quát, tôi tin rằng hầu hết các tôn giáo trên thế giới đều có khả năng phục vụ nhân loại và đào tạo những con người tốt đẹp. Khi dùng từ "*tốt đẹp*", ý tôi không muốn nói đến những người có vẻ ngoài xinh đẹp, mà là những người có tâm hồn tốt đẹp và lòng từ ái cao quý. Vì thế, tôi luôn cho rằng việc duy trì truyền thống tôn giáo của mỗi cá nhân là tốt hơn, bởi vì sự thay đổi tôn giáo có thể sẽ dẫn đến những khó khăn về trí tuệ và tình cảm. Chẳng hạn như, văn hóa tôn giáo truyền thống ở nước Anh là Ki Tô giáo, và những người Anh có thể sẽ cảm thấy tốt hơn khi vẫn giữ theo tôn giáo đó.

Mặc dù vậy, đối với những ai cảm thấy tôn giáo truyền thống không hiệu quả cho mình, cũng như đối với những ai thật sự chưa có niềm tin vào tôn giáo, thì cách giải

---

[1] Chữ *đế* (諦) tiếng Hán-Việt có nghĩa là xét kỹ, chăm chú, như đế thính (lắng nghe). Trong Phật giáo, chữ này thường được hiểu là chân

INTRODUCTION

The Four Noble Truths are the very foundation of the Buddhist teaching, and that is why they are so important. In fact, if you don't understand the Four Noble Truths, and if you have not experienced the truth of this teaching personally, it is impossible to practise Buddha Dharma. Therefore I am always very happy to have the opportunity to explain them.

Generally speaking, I believe that all the major world religions have the potential to serve humanity and develop good human beings. By 'good' or 'nice', I don't mean that people look good; I mean that they have a good and more compassionate heart. This is why I always say that it is better to follow one's own traditional religion, because by changing religion you may eventually find emotional or intellectual difficulties. For example, here in England the traditional religious culture is Christian, so it may be better for you to follow that.

However, for those of you who really feel that your traditional religion is not effective for you, and for those who are radical atheists, then the Buddhist way of

---

lý Tứ diệu đế còn có những tên gọi khác như Tứ thánh đế, Bốn chân lý cao cả ... (ND)

thích sự việc của đạo Phật có thể là cuốn hút. Trong những trường hợp đó, việc tin theo Phật giáo có thể là đúng đắn. Nói chung, tôi cho rằng có được đôi chút hiểu biết về tôn giáo vẫn hơn là không hiểu biết gì. Nếu bạn thật sự cảm thấy bị thu hút bởi những pháp môn tu tập của Phật giáo cũng như phương thức rèn luyện tinh thần của người Phật tử, thì điều quan trọng là phải cân nhắc thật cẩn thận, và chỉ khi nào cảm thấy Phật giáo thật sự thích hợp cho mình mới nên tiếp nhận đạo Phật và trở thành một Phật tử.

Ở đây còn một điểm nữa rất quan trọng. Có một khuynh hướng tự nhiên ở con người là, đôi khi, để biện minh cho sự tiếp nhận một tôn giáo mới, chúng ta thường phê phán tôn giáo cũ của mình, hoặc tôn giáo truyền thống của quốc gia mình, và cho rằng nó thiếu sót. Thật không nên làm như thế!

Thứ nhất, mặc dù tôn giáo trước đây có thể không hữu hiệu cho bạn, nhưng điều đó không có nghĩa là nó hoàn toàn vô giá trị đối với hàng triệu người khác. Chúng ta nên tôn trọng hết thảy mọi con người, và do đó ta phải tôn trọng cả những người tin theo các tôn giáo khác. Hơn nữa, tôn giáo truớc đây của các bạn, cũng giống như mọi tôn giáo khác, đều có khả năng giúp ích cho một số người nào đó. Rõ ràng là đối với một số người, cách tiếp cận của Ki Tô giáo có khi lại hữu hiệu hơn so với Phật giáo. Điều đó còn tùy thuộc vào khuynh hướng tinh thần của mỗi cá nhân. Do vậy, chúng ta phải biết

explaining things may hold some attraction. Maybe in this case it is all right to follow Buddhism - generally, I think it is better to have some kind of religious training than none at all. If you really feel attracted to the Buddhist approach, and the Buddhist way of training the mind, it is very important to reflect carefully, and only when you feel it is really suitable for you is it right to adopt Buddhism as your personal religion.

There is another very important point here. Human nature is such that sometimes, in order to justify our adoption of a new religion, we may criticize our previous religion, or our country's traditional religion, and claim it is inadequate. This should not happen.

Firstly, although your previous religion may not be effective for you, that does not mean it will completely fail to be of value to millions of other people. Since we should respect all human beings, we must also respect those who are following different religious paths. Furthermore, your previous religion - like all religions - does have the potential to help certain types of people. It is clear that for some people the Christian approach is more effective than the Buddhist one. It-depends on the individual's mental disposition. We must therefore

trân trọng khả năng giáo hóa của mỗi tôn giáo, và tôn trọng tất cả những người tin theo các tôn giáo đó.

Thứ hai, chúng ta giờ đây đang được biết đến nhiều truyền thống tôn giáo của thế giới và đang cố gắng phát triển một sự hòa hợp chân thật giữa các tôn giáo. Điển hình của nỗ lực này là cuộc họp mặt nhiều đại biểu tôn giáo khác nhau tại *Assisi* năm 1986 để bàn về tôn giáo và môi trường.[1] Tôi nghĩ hiện nay đang có nhiều sự giao thoa giữa các niềm tin khác nhau và ý tưởng về sự đa dạng tôn giáo đang được hình thành. Đây là một dấu hiệu rất khích lệ. Vào thời đại mà người ta đang cố gắng phát triển sự hiểu biết tôn giáo chân thật ở khắp mọi nơi thì khuynh hướng phê phán của cá nhân riêng lẻ có thể rất có hại.

Dựa trên những luận điểm này, chúng ta nên duy trì sự tôn trọng đối với các tôn giáo khác.

Sở dĩ tôi mở đầu bằng những điểm như trên là vì khi thật sự giải thích về *Tứ diệu đế*, tôi buộc phải chứng minh rằng đạo Phật là tốt đẹp nhất! Hơn nữa, nếu các bạn hỏi rằng tôn giáo nào tốt nhất cho tôi thì câu trả lời không ngần ngại của tôi sẽ là Phật giáo. Nhưng điều đó không có nghĩa rằng đạo Phật là tốt nhất cho tất cả mọi người - chắc chắn là không! Do vậy, trong suốt buổi giảng này,

---

[1] Lần gặp gỡ đầu tiên của các lãnh tụ tôn giáo chính và các nhà lãnh đạo môi trường là ở Assisi, Ý, vào năm 1986, được tổ chức bởi "The World Wide Fund for Nature".

appreciate that potential in each religion, and respect all those who follow them.

The second reason is that we are now becoming aware of the many religious traditions of the world, and people are trying to promote genuine harmony between them. One example of this is the interfaith gathering in Assisi in 1986 on religions and the environment.[1] I think there are now many interfaith circles and the idea of religious pluralism is taking root. This is a very encouraging sign. At such a time, when people are promoting genuine religious understanding in many areas, a single individual's criticism can be very harmful.

So on these grounds, we should maintain a spirit of respect for other religions.

I wanted to begin with these points, because when I actually explain the Four Noble Truths, I have to argue the Buddhist way is the best! Also, if you were to ask me what the best religion is for me personally, my answer would be Buddhism, without any hesitation. But that does not mean that Buddhism is best for everyone - certainly not. Therefore, during the course of my explanation,

[1]The first gathering to bring together leaders of the major world faiths and environmental leaders took place in Assisi, Italy, in 1986 and was organized by the Worldwide Fund for Nature.

khi tôi nói rằng với tôi đạo Phật là tốt nhất thì xin các bạn đừng hiểu nhầm ý tôi.

Tôi muốn nhấn mạnh thêm rằng khi tôi nói tất cả các tôn giáo đều có khả năng giáo hóa lớn lao, thì đó không chỉ là cách nói lịch sự hay xã giao. Điều hiển nhiên là, dù muốn hay không thì toàn thể nhân loại này cũng không thể đều là Phật tử. Tương tự, cũng không thể đều là Ki Tô giáo hay Hồi giáo... Ngay cả ở Ấn Độ vào thời Phật tại thế thì cũng không phải tất cả mọi người đều theo đạo Phật! Đây là một sự thật. Hơn nữa, tôi không chỉ đọc sách về các tôn giáo khác mà còn đã từng gặp gỡ các vị tu hành chân chính của những truyền thống tín ngưỡng khác. Chúng tôi đã trao đổi về những kinh nghiệm tâm linh sâu sắc, đặc biệt là những trải nghiệm về lòng thương yêu. Tôi đã nhận ra được tình thương chân thật và rất mãnh liệt trong tâm tư của họ. Do đó, tôi kết luận rằng các tôn giáo khác nhau đó đều có khả năng làm phát triển một tâm hồn tốt đẹp.

Cho dù chúng ta có ưa thích giáo lý của những tôn giáo khác hay không thì điều đó cũng không thật sự quan trọng. Với người không theo Phật giáo thì ý tưởng về *Niết-bàn* và kiếp sau dường như vô nghĩa. Tương tự, với những người Phật tử thì tư tưởng về một đấng Sáng thế nghe thật phi lý. Nhưng những điều này không quan trọng, có thể bỏ qua. Điều quan trọng là, nhờ vào các truyền thống tôn giáo khác nhau này, một người rất tồi tệ có thể được chuyển hóa thành một người tốt đẹp. Đó

when I say that I feel that the Buddhist way is best, you should not misunderstand me.

I would like to further emphasize that when I say that all religions have great potential, I am not just being polite or diplomatic. Whether we like it or not, the entire human race cannot be Buddhist, that is quite clear. Similarly, the whole of humanity cannot be Christian, or Muslim, either. Even in India during the Buddha's time, the entire population did not turn to Buddhism. This is just a fact. Furthermore, I have not just read books about other religions but I have met genuine practitioners from other traditions. We have talked about deep, spiritual experiences, in particular the experience of loving kindness. I have noticed a genuine and very forceful loving kindness in their minds. My conclusion therefore is that these various religions have the potential to develop a good heart.

Whether or not we like the philosophy of other religions isn't really the point. For a non-Buddhist, the idea of nirvana and a next life seems nonsensical. Similarly, to Buddhists the idea of a Creator God sometimes sounds like nonsense. But these things don't matter; we can drop them. The point is that through these different traditions, a very negative person can be transformed into a good person. That is the purpose of

là mục đích của tôn giáo - và đó là kết quả thực tiễn. Chỉ riêng điểm này thôi cũng đủ là lý do để tôn trọng các tôn giáo khác.

Cuối cùng, như các bạn có thể đã biết, đức Phật giáo huấn bằng những phương cách khác nhau, và đạo Phật có nhiều hệ thống triết lý dị biệt như là *Tỳ-bà-sa bộ* (*Vaibhāshika*), *Kinh lượng bộ* (*Sautrāntika*), *Duy thức tông* (*Cittamātra*), *Trung quán tông* (*Mādhyamika*)...[1] Mỗi trường phái kể trên đều trích dẫn lời đức Phật từ kinh điển. Nếu như đức Phật đã dạy những điều khác biệt nhau, thì có vẻ như tự Ngài không nắm chắc được chân tướng của sự việc. Nhưng sự thật không phải vậy, mà là do đức Phật biết rõ được những căn cơ khác nhau của các đệ tử ngài. Mục đích chính của sự giáo hóa là để giúp ích cho con người chứ không phải để được nổi tiếng. Cho nên, những điều Ngài dạy là thích hợp với căn cơ của từng người nghe. Vì thế, chính bản thân đức Phật *Thích-ca Mâu-ni* rất tôn trọng quan điểm và nhân cách của mỗi cá nhân. Một giáo pháp có thể là rất thâm diệu, nhưng nếu không phù hợp với một người nào đó, thì sự giảng giải giáo pháp đó phỏng có ích gì cho người ấy? Trong ý nghĩa này, Phật pháp tựa như một liều thuốc. Giá trị chính của liều thuốc là ở chỗ nó chữa được bệnh chứ không ở nơi số tiền bỏ ra mua nó. Chẳng hạn, một loại thuốc có thể là rất quý và đắt tiền, nhưng nếu nó không thích hợp với người bệnh thì chẳng có ích gì cả.

religion - and that is the actual result. This alone is a sufficient reason to respect other religions.

There is one last point. As you may know, Buddha taught in different ways, and Buddhism has a variety of philosophical systems such as Vaibhashika, Sautrantika, Chittamatra and Madhyamaka. Each one of these schools quotes the word of the Buddha from the Sutras. If the Buddha taught in these different ways, it would seem that he himself was not very sure about how things really are! But this is not actually the case; the Buddha knew the different mental dispositions of his followers. The main purpose of teaching religion is to help people, not to become famous, so he taught what was suitable according to the disposition of his listeners. So even Buddha Shakyamuni very much respected the views and rights of individuals. A teaching may be very profound but if it does not suit a particular person, what is the use of explaining it? In this sense, the Dharma is like medicine. The main value of medicine is that it cures illness,- it is not just a question of price. For example, one medicine may be very precious and expensive, but if it is not appropriate for the patient, then it is of no use.

---

[1]Có sách dịch khác tên các trường phái kể trên, như Vaibhāshika là Đại trí huệ hay Phân biệt thuyết, Sautrantika là Tăng-ca-lan-đa... (ND)

Vì có nhiều hạng người khác nhau trên thế giới, nên chúng ta cần có những tôn giáo khác biệt nhau. Tôi xin đưa ra một ví dụ về chuyện này. Khoảng đầu thập niên 1970, có một kỹ sư người Ấn hết sức nhiệt thành tin theo Phật giáo và cuối cùng đã trở thành một tăng sĩ. Anh ta là người hết sức chân thành và dễ mến. Rồi một ngày nọ, tôi giảng giải cho anh ta về giáo lý *vô ngã* của đạo Phật, tức là giáo lý phủ nhận sự tồn tại của một bản ngã độc lập hay linh hồn.[1] Anh ta đã thật sự chấn động đến độ run rẩy toàn thân. Nếu quả thật không có linh hồn vĩnh cửu thì anh ta sẽ cảm thấy thiếu vắng một điều gì đó rất thiết yếu. Anh ta đã hoàn toàn kinh hãi. Tôi thấy là rất khó để giảng giải với anh ta ý nghĩa *vô ngã*. Phải cần đến nhiều tháng trời, và cuối cùng thì sự kinh sợ của anh ta mới giảm dần. Vì thế, đối với những người như anh ta thì tốt hơn nên thực hành một giáo pháp dựa trên *bản ngã* (*atman*) hay lòng tin vào sự hiện hữu của linh hồn.

Nếu nhận thức được tất cả những điểm vừa nêu trên, chúng ta sẽ thấy rất dễ dàng có được sự trân trọng và đánh giá đúng về những truyền thống tín ngưỡng khác hơn là tôn giáo mà chúng ta đang tin theo.

---

[1] "Không có linh hồn" hay "không có tự ngã" được chuyển dịch từ thuật ngữ tiếng Phạn *anatman*. Giáo lý này là phần thứ ba trong Tứ pháp ấn (Four Seals), tức là bốn điểm giúp phân biệt giáo pháp của đức Phật với tất cả những triết thuyết và tôn giáo khác. Tứ pháp ấn là: Tất cả các pháp nhân duyên đều *vô thường*, tất cả các pháp nhiễm ô đều là *khổ*, tất cả các pháp đều không có tự ngã (*vô ngã*), và Niết bàn là sự an tĩnh chân thật, hay tịch tĩnh.

Since there are different types of people in the world, we need different types of religion. Let me give you one example of this. At the beginning of the 70s, an Indian engineer showed a keen interest in Buddhism and eventually became a monk. He was very sincere and a very nice person. Then one day I explained to him the Buddhist theory of anatman, the theory of no-self or no-soul,[1] and he was so frightened by it he was shaking all over. If there really was no permanent soul, then he felt there was something very fundamental missing. He was literally shivering all over. I found it very difficult to explain the meaning of anatman to him; it took months. Eventually his shivering grew less and less. So for such a person, it is better to practise a teaching that is based on atman, or a belief in the soul.

If we are aware of all these points, then it is very easy to respect and appreciate the value of traditions other than our own.

---

[1] 'No-soul' and 'no-self' are translations of the Sanskrit term, anatman. This theory is the third of the Four Seals which distinguish Buddhism from other philosophies and religions. The Four Seals are: all composite phenomena are impermanent; all contaminated phenomena are by nature unsatisfactory; all phenomena are empty of self-existence; and nirvana is true peace.

CÁC NGUYÊN LÝ CƠ BẢN CỦA PHẬT GIÁO

Mỗi khi giới thiệu những lời Phật dạy, tôi luôn chú ý trình bày theo hai nguyên lý cơ bản. Nguyên lý đầu tiên là bản chất phụ thuộc lẫn nhau của thực tại.[1] Mọi triết lý Phật giáo đều dựa trên hiểu biết về chân lý cơ bản này. Nguyên lý thứ nhì là nguyên lý bất bạo động, nguyên lý này định hướng hành vi của những người thực hành đạo Phật, tức là những người có quan điểm công nhận bản chất phụ thuộc lẫn nhau của thực tại. Ý nghĩa thiết yếu của nguyên lý bất bạo động là chúng ta nên cố hết sức để giúp đỡ người khác, và nếu không thể giúp đỡ thì chí ít cũng phải không làm những việc gây tổn hại cho họ. Trước khi đi vào giảng giải chi tiết về *Tứ diệu đế*, tôi muốn được phác thảo sơ qua những nét chính của hai nguyên lý trên để làm nền tảng.

Quy y và phát tâm Bồ-đề

Trước hết tôi xin giới thiệu hai nguyên lý này bằng các thuật ngữ Phật giáo truyền thống. Chúng ta chính thức trở thành một Phật tử khi ta quyết định quy y *Tam bảo*

[1] Nguyên lý duyên khởi, hay có nguồn gốc phụ thuộc được dịch từ chữ Phạn Pratiyasamutpada. Đây là luật tự nhiên, khi mọi hiện tượng phát sinh hay khởi lên đều "phụ thuộc vào" các nguyên do (nhân) của chúng. Mỗi sự vật khởi lên đặc trưng do bởi và phụ thuộc bởi sự kết hợp đồng thời của các nguyên do (nhân) và điều kiện (duyên); không có nhân duyên, chúng không thể xuất hiện.

BASIC PRINCIPLES OF BUDDHISM

Whenever I introduce the Buddhist teachings, I make a point of presenting them in terms of two basic principles. The first of these is the interdependent nature of reality.[1] All Buddhist philosophy rests on an understanding of this basic truth. The second principle is that of non-violence, which is the action taken by a Buddhist practitioner who has the view of the interdependent nature of reality. Non-violence essentially means that we should do our best to help others and, if this is not possible, should at the very least refrain from harming them. Before I explain the Four Noble Truths in detail, I propose to outline both these principles by way of background.

Taking Refuge and Generating Bodhichitta

First, I will introduce these principles in traditional Buddhist terms. Technically, we become a Buddhist when we decide to take Refuge in the Three Jewels, and when we generate bodhichitta, which is known as compassion,

[1]Dependent origination, or dependent arising, are translations of the Sanskrit pratitya-samutpada. It is the natural law that all phenomena arise 'dependent upon' their own causes 'in connection with' their individual conditions. Everything arises exclusively due to and dependent upon the coincidence of causes and conditions without which they cannot possibly appear.

và phát tâm *Bồ-đề*, được hiểu như là phát khởi lòng từ bi, tâm vị tha, hay một tâm hồn cao đẹp. *Tam bảo* của Phật giáo bao gồm đức Phật, Pháp - tức là giáo pháp của Phật, và Tăng-già, tức là cộng đồng những người tu tập theo giáo pháp của Phật. Như vậy, rõ ràng ý tưởng giúp đỡ người khác là cốt lõi của cả việc quy y và phát tâm *Bồ-đề*. Việc thực hành phát tâm *Bồ-đề* rõ ràng kéo theo sự tự nguyện có các hành động với mục đích chủ yếu nhằm giúp đỡ người khác; trong khi đó, việc thực hành quy y đặt một nền tảng dẫn dắt người tu tập theo một nếp sống đạo đức và giới hạnh, tránh mọi hành động gây tổn hại người khác và tôn trọng luật nghiệp báo.

Chúng ta sẽ không thể có được nhận thức ở mức cao về tâm *Bồ-đề*, trừ phi chúng ta có được một thể nghiệm nền tảng tốt đẹp của việc thực hành quy y *Tam bảo*. Vì lý do này mà sự phân định một cá nhân có phải là Phật tử hay không được dựa trên cơ sở người đó đã quy y *Tam bảo* hay chưa.

Mặc dù thế, khi nói về quy y *Tam bảo*, ta không nên nghĩ đó chỉ đơn giản là một buổi lễ quy y chính thức với một vị thầy, hay chỉ nhờ vào hiệu lực của việc tham dự một buổi lễ quy y như thế mà ta có thể trở thành Phật tử. Thật sự là có nghi thức quy y trong Phật giáo, nhưng nghi thức này không phải là điểm quan trọng. Điều quan trọng nhất là, nhờ vào kết quả của sự tự quán chiếu, suy

the altruistic mind, or our good heart. The Three Jewels of Buddhism are the Buddha; the Dharma, his teaching; and the Sangha or community of practitioners. It is very clear that the idea of helping others lies at the heart of both Refuge and Bodhichitta. The practice of Generating Bodhichitta explicitly entails committing oneself to activities which are primarily aimed at helping others; while the practice of Taking Refuge lays the foundation for the practitioner to lead his or her life in an ethically disciplined way, avoiding actions that are harmful to others and respecting the laws of karma.

Unless we have a good foundational experience of the practice of Taking Refuge in the Three Jewels, we will not be able to have a high level of realization of bodhichitta. It is for this reason that the distinction between a practising Buddhist and a non-Buddhist is made on the basis of whether or not an individual has taken Refuge in the Three Jewels.

However, when we talk about Taking Refuge in the Three Jewels, we should not imagine that it simply involves a ceremony in which we formally take Refuge from a master, or that merely by virtue of participating in such a ceremony we have become a Buddhist. There is a formal Refuge ceremony in Buddhism, but the ceremony is not the point. The point is that as a result of your

xét, ngay cả khi không có một bậc thầy, mà các bạn đã hoàn toàn tin tưởng vào *Phật, Pháp, Tăng* như là đối tượng chân thật tuyệt đối để nương tựa và làm theo, và chỉ khi ấy bạn mới thật sự trở thành một Phật tử. Bạn giao phó phần hạnh phúc tâm linh của mình cho *Tam bảo*, và đây mới là ý nghĩa thực sự của việc quy y. Nói cách khác, nếu có bất kỳ sự nghi ngờ hay do dự nào trong lòng bạn về giá trị của *Phật, Pháp, Tăng* như là các đối tượng chân thật tuyệt đối để quy y, thì cho dù bạn có tham dự nghi thức quy y, chính sự nghi ngờ và do dự đó cũng sẽ ngăn không cho bạn trở thành một Phật tử thật sự, ít nhất là vào thời điểm đó. Do vậy, điều quan trọng là phải hiểu rõ được về các đối tượng của sự quy y.

Khi nói về *Phật* trong nội dung này, chúng ta không nên giới hạn việc hiểu chữ Phật trong ý nghĩa về một nhân vật lịch sử đã từng sinh ra ở Ấn Độ.[1] Thay vì vậy, ta nên hiểu về quả vị Phật[2] dựa trên các tầng bậc của sự tỉnh thức, hoặc các mức độ chứng ngộ của tâm thức. Ta nên hiểu sự giác ngộ (quả vị Phật) như là một trạng thái tinh thần của chúng sinh. Đây là lý do tại sao các kinh văn Phật giáo có thể đề cập đến các vị Phật trong quá khứ, hiện tại và tương lai.

---

[1]Ở đây muốn nói đến đức Phật Thích-ca Mâu-ni. (ND)

[2]Danh xưng Phật có nghĩa là người tỉnh thức, giác ngộ (từ Phạn ngữ bodhi); vì thế, quả vị Phật là trạng thái giác ngộ.

own reflection, even without a master, you become fully convinced of the validity of the Buddha, Dharma and Sangha as the true ultimate objects of refuge, and that is when you actually become a Buddhist. You entrust your spiritual wellbeing to the Three Jewels, and this is what is really meant by Taking Refuge. On the other hand, if there is any doubt or apprehension in your mind about the validity of Buddha, Dharma and Sangha as being the ultimate objects of refuge, even though you may have taken part in a Refuge ceremony, that very suspicion or doubt prevents you from being a practising Buddhist, at least for the time being. It is therefore important to understand what these objects of refuge are.

When we speak about Buddha in this context, we should not confine our understanding of the word to the historical person who came to India and taught a certain spiritual way of life. Rather, our understanding of buddhahood[1] should be based on levels of consciousness, or levels of spiritual realization. We should understand that buddhahood is a spiritual state of being. This is why the Buddhist scriptures can speak about past buddhas, buddhas of the present and buddhas of the future.

---

[1] A buddha is literally someone who is awakened (from Sanskrit bodhi, awake) so buddhahood is the awakened state.

Bây giờ, câu hỏi tiếp theo là: Trạng thái giác ngộ hình thành như thế nào? Làm thế nào một người có thể trở nên hoàn toàn giác ngộ? Khi nói đến trạng thái giác ngộ, chúng ta thường có khuynh hướng tự hỏi ngay rằng: Liệu mỗi người có thể đạt được trạng thái như thế hay không, có thể hoàn toàn giác ngộ, trở thành một vị Phật hay không?

Ở đây chúng ta thấy rằng, chìa khóa của vấn đề nằm trong sự thấu hiểu bản chất của *Pháp*. Nếu Pháp tồn tại, thì *Tăng-già* chắc chắn cũng tồn tại. *Tăng-già* là những người đã dấn bước trên con đường Chánh pháp, và là những người đã nhận hiểu và thực hiện chân lý của *Pháp*. Nếu có những vị trong *Tăng-già* đã đạt tới các trạng thái tâm thức vượt qua được những cấp độ thô của các cảm xúc tiêu cực và phiền não, thì ta có thể hình dung được tính khả thi của việc đạt tới một sự giải thoát hoàn toàn khỏi tất cả mọi cảm xúc tiêu cực và khổ đau. Trạng thái giải thoát hoàn toàn đó chính là quả vị Phật.

Trong ý nghĩa đang trình bày, tôi nghĩ chúng ta phải phân biệt rõ giữa cách dùng chữ "*Pháp*" như một thuật ngữ tổng quát với cách dùng trong khuôn khổ đặc biệt của khái niệm quy y. Một cách tổng quát, *Pháp* có nghĩa là *giáo pháp*, hay kinh điển, những lời dạy của Phật, và các thật chứng tâm linh dựa trên sự thực hành những lời dạy đó. Khi được dùng trong mối quan hệ với quy y, *Pháp* có hai nội dung. Thứ nhất là con đường dẫn tới sự vắng

Now the next question is: how does a buddha come into being? How does a person become fully enlightened? When we reflect on buddhahood, we are bound to ask ourselves whether or not it is possible for an individual to attain such a state, to become a fully enlightened being, a buddha.

Here we find that the key lies in understanding the nature of Dharma. If the Dharma exists, then the Sangha will certainly exist - the Sangria are those who have engaged in the path of the Dharma, and who have realized and actualized its truth. If there are Sangha members who have reached spiritual states where they have overcome at least the gross levels of negativity and afflictive emotions, then we can envision the possibility of attaining a freedom from negativity and afflictive emotions which is total. That state is what we call buddhahood.

In the present context, I think we must make a distinction between the use of 'Dharma' as a generic term and its use in the specific framework of the Refuge. Generically, it refers to the scriptural Dharma - the Buddha's teaching and the spiritual realizations based

bặt hết thảy mọi cảm xúc đau khổ và phiền não; thứ hai là chính bản thân sự vắng bặt tịch diệt đó.[1] Nhờ vào sự hiểu biết về đoạn diệt thực thụ và con đường dẫn tới sự đoạn diệt này mà ta mới có thể nhận biết được thế nào là trạng thái giải thoát.

Duyên khởi

Trong kinh điển, đức Phật lặp lại nhiều lần rằng: "Bất cứ ai lĩnh hội được bản chất phụ thuộc lẫn nhau (*duyên khởi*) của thực tại thì sẽ hiểu được Pháp; và bất cứ ai hiểu được Pháp thì sẽ hiểu được Phật."[2] Tôi tin rằng, nếu tiếp cận Phật ngôn này từ góc độ giáo lý Trung quán của ngài *Long Thụ* (*Nāgārjuna*), chúng ta sẽ có thể đạt đến sự hiểu biết toàn diện nhất về ý nghĩa sâu xa trong đó. Nếu các bạn cho rằng tôi có khuynh hướng nghiêng theo ngài *Long Thụ*, tất nhiên tôi sẽ chấp nhận sự phê phán đó! Theo ngài *Long Thụ*, ta thấy trong Phật ngôn này có ba mức ý nghĩa sau đây.

Thứ nhất, cách hiểu về duyên khởi (*pratītyasamutpāda*), vốn rất phổ biến trong mọi trường phái Phật giáo, giải thích Phật ngôn trên theo ý nghĩa phụ thuộc vào nhau

---

[1] "Tịch diệt" ở đây là một thuật ngữ Phật giáo có nghĩa "hoàn toàn dứt bặt mọi đau khổ". Luân hồi là chu kì của đau khổ, và sự chấm dứt chu kì đó, đạt đến sự vắng lặng, tịch diệt thường được xem là Niết-bàn.

[2] Xem thêm Trung Bộ kinh (Majjhima Nikaya) I, p.190-191 (bản Anh ngữ), Pali Text Society và Duyên Khởi kinh.

on the practice of that teaching. In relation to the Refuge it has two aspects: one is the path that leads to the cessation of suffering and afflictive emotions, and the other is cessation[1] itself. It is only by understanding true cessation and the path leading to cessation that we can have some idea of what the state of liberation is.

Dependent Origination

In the Sutras, Buddha stated several times that whoever perceives the interdependent nature of reality sees the Dharma,- and whoever sees the Dharma sees the Buddha.[2] It is my belief that if we approach this statement from the perspective of Nagarjuna's teachings of the Madhyamaka School, we can arrive at the most comprehensive understanding of its implications. If you were to accuse me of having a bias in favour of Nagarjuna, I would certainly accept that criticism! So following Nagarjuna, we find there are three levels of meaning here.

Firstly, the understanding of the principle of interdependent origination (pratityasamutpada) that

---

[1] 'Cessation' is a technical term meaning 'the complete cessation of suffering'. Samsara refers to the cycle of suffering, and the cessation of that cycle is commonly identified as nirvana.

[2] See *Majjhima Nikaya I*, p. 190-191, Pali Text Society. See also the *Pratityamutpada Sutra*.

để sinh khởi. "*Pratīt*" nghĩa là "*phụ thuộc vào*", và "*samutpāda*" có nghĩa là "*sự sinh khởi*". Nguyên lý này có nghĩa là sự hiện hữu của tất cả mọi sự việc có điều kiện trong vũ trụ đều chỉ là kết quả của sự tương tác giữa nhiều nguyên do (*nhân*) và điều kiện (*duyên*). Điều này rất có ý nghĩa, vì nó loại trừ hai khả năng. Một là khả năng sự vật hình thành một cách hoàn toàn tự nhiên, không hề có các nguyên nhân và điều kiện; và hai là khả năng sự vật hình thành từ một đấng sáng thế siêu nhiên hay tạo hóa. Cả hai khả năng này đều không thể có!

Thứ hai, ta có thể hiểu nguyên lý duyên khởi theo ý nghĩa các yếu tố hợp thành và toàn thể. Mọi đối tượng vật chất có thể được nhận biết qua cách thức mà các thành phần hợp thành một thực thể trọn vẹn, và qua chính ý niệm về "toàn thể" hay "sự trọn vẹn" phụ thuộc vào sự tồn tại của các thành phần. Sự phụ thuộc như vậy tồn tại một cách rõ ràng trong thế giới vật lý. Tương tự, các thực thể phi vật lý, chẳng hạn như tâm thức, cũng có thể được cứu xét trong ý nghĩa các trình tự nối tiếp tương tục theo thời gian: Sự nhận biết về một ý tưởng trọn vẹn được dựa trên cơ sở của các trình tự nối tiếp nhau để tạo nên một dòng tư tưởng.[1] Cho nên, khi cứu xét vũ trụ theo cách này, chúng ta không chỉ thấy rằng mỗi

[1]Xem thêm các phân tích sâu hơn về quá trình của ý thức qua Abhidharma (A-tì-đạt-ma, A-tì-đàm, hay Vi Diệu Pháp, Thắng Pháp)

is common to all Buddhist schools explains it in terms of causal dependence. 'Pratit' means 'to depend on', and 'samutpada' refers to 'origination'. This principle means that all conditioned things and events in the universe come into being only as a result of the interaction of various causes and conditions. This is significant because it precludes two possibilities. One is the possibility that things can arise from nowhere, with no causes and conditions, and the second is that things can arise on account of a transcendent designer or creator. Both these possibilities are negated.

Secondly, we can understand the principle of dependent origination in terms of parts and whole. All material objects can be understood in terms of how the parts compose the whole, and how the very idea of 'whole' and 'wholeness' depends upon the existence of parts. Such dependence clearly exists in the physical world. Similarly, non-physical entities, like consciousness, can be considered in terms of their temporal sequences: the idea of their unity or wholeness is based upon the successive sequences that compose a continuum. So when we consider the universe in these terms, not only do we

---

hay qua bộ môn Tâm lý học Phật giáo. (http://www.thuvienhoasen.org/thangphaptapyeuluan-00.htm - Thắng pháp tập yếu luận, bản dịch của Hòa thượng Thích Minh Châu). Tuy vậy, trong các bộ phái khác nhau có các bộ A-tì-đạt-ma khác nhau. Các phần tiếp theo của sách này sẽ đề cập tới. (ND)

sự vật có điều kiện đều được hình thành một cách phụ thuộc (*duyên sinh*), mà còn hiểu rằng toàn bộ thế giới hiện tượng cũng hình thành theo nguyên lý duyên khởi.

Mức nghĩa thứ ba của nguyên lý duyên khởi là tất cả sự vật và hiện tượng - thật ra là toàn bộ thực tại - chỉ hiện hữu như là kết quả sự kết hợp đồng thời của tất cả những yếu tố cấu thành. Khi phân tích sự vật trong nhận thức bằng cách chia chẻ chúng thành từng yếu tố cấu thành, bạn sẽ hiểu ra được rằng bất cứ sự vật nào cũng đều hình thành với sự phụ thuộc hoàn toàn vào các yếu tố khác. Do đó, không một sự vật nào có tự tính độc lập hay riêng rẽ. Bất cứ đặc tính nào mà ta gán cho sự vật đều tùy thuộc vào sự tương tác giữa nhận thức của chúng ta và chính bản thân thực tại. Tuy nhiên, điều này không có nghĩa rằng sự vật không tồn tại. Phật giáo không dạy thuyết hư vô. Sự vật quả thật là có tồn tại nhưng không phải như những thực thể độc lập, tự tồn.

Bây giờ, hãy trở lại với Phật ngôn vừa dẫn trên. Đức Phật dạy rằng: "Việc thấy được nguyên lý duyên khởi sẽ dẫn đến việc thấy được Pháp." Khái niệm Pháp ở đây có ba ý nghĩa khác nhau tương ứng với ba mức ý nghĩa khác nhau của nguyên lý duyên khởi mà ta vừa mô tả.

see each conditioned thing as dependently originated, we also understand that the entire phenomenal world arises according to the principle of dependent origination.

There is a third dimension to the meaning of dependent origination, which is that all things and events - everything, in fact - arise solely as a result of the mere coming together of the many factors which make them up. When you analyse things by mentally breaking them down into their constitutive parts, you come to the understanding that it is simply in dependence upon other factors that anything comes into being. Therefore there is nothing that has any independent or intrinsic identity of its own. Whatever identity we give things is contingent on the interaction between our perception and reality itself. However, this is not to say that things do not exist. Buddhism is not nihilistic. Things do exist, but they do not have an independent, autonomous reality.

Let us now refer back to the statement by the Buddha, when he said that seeing dependent origination leads to seeing the Dharma. There are three different meanings to this concept of Dharma which correspond to the three different levels of meaning of dependent origination which we have just described.

Trước hết, ta có thể liên hệ Pháp với ý nghĩa ở cấp độ nghĩa đầu tiên của duyên khởi, tức là sự phụ thuộc có tính nhân quả. Qua việc phát triển hiểu biết sâu sắc bản chất phụ thuộc nhau của thực tại trong ý nghĩa về sự phụ thuộc có tính nhân quả, ta có thể nhận thức rõ được sự vận hành của cái gọi là "*nghiệp*", là luật nghiệp báo nhân quả chi phối mọi hành động của con người. Luật này giải thích vì sao những cảm thọ đau đớn và khổ sở lại sinh khởi như là kết quả của các hành động, ý nghĩ, và cách ứng xử xấu xa (*bất thiện*), và vì sao những cảm thọ thích ý như là hạnh phúc, niềm vui lại sinh khởi như là kết quả của những nhân duyên tương ứng - nghĩa là các hành vi, cảm xúc và ý nghĩ tốt lành (*thiện*).

Sự phát triển hiểu biết sâu sắc về duyên khởi trong ý nghĩa sự phụ thuộc có tính nhân quả sẽ cho các bạn một sự thấu suốt nền tảng về bản chất của thực tại. Khi nhận thức rõ rằng mọi thứ ta cảm nhận và thể nghiệm đều khởi lên như là kết quả của sự tương tác và kết hợp của các tác nhân (*nhân*) và các điều kiện (*duyên*), thì toàn bộ quan niệm của bạn sẽ thay đổi. Quan điểm của bạn đối với những kinh nghiệm nội tâm, và với cả thế giới nói chung, sẽ chuyển hướng khi bạn bắt đầu nhìn nhận mọi sự vật trong tác động của luật nhân quả. Một khi bạn đã mở rộng quan điểm triết học loại này, bạn có thể đặt sự hiểu biết của mình về nghiệp vào trong khuôn khổ đó, vì luật nghiệp báo là biểu hiện cụ thể của nguyên lý nhân quả bao quát khắp thảy.

Firstly, we can relate Dharma to the first level of meaning of dependent origination, which is causal dependence. By developing a deep understanding of the interdependent nature of reality in terms of causal dependence, we are able to appreciate the workings of what we call 'karma', that is, the karmic law of cause and effect which governs human actions. This law explains how experiences of pain and suffering arise as a result of negative actions, thoughts and behaviour, and how desirable experiences such as happiness and joy arise as a result of the causes and conditions which correspond to that result - positive actions, emotions and thoughts.

Developing a deep understanding of dependent origination in terms of causal dependence gives you a fundamental insight into the nature of reality. When you realize that everything we perceive and experience arises as a result of the interaction and coming together of causes and conditions, your whole view changes. Your perspective on your own inner experiences, and the world at large, shifts as you begin to see everything in terms of this causal principle. Once you have developed that kind of philosophical outlook, then you will be able to situate your understanding of karma within that framework, since the karmic laws are a particular instance of this overall general causal principle.

Tương tự, khi bạn có hiểu biết sâu sắc về hai chiều hướng ý nghĩa còn lại của duyên khởi - sự phụ thuộc giữa các yếu tố cấu thành với toàn bộ, và sự phụ thuộc lẫn nhau giữa nhận thức và thực tại - thì quan niệm của bạn sẽ sâu sắc hơn, và bạn sẽ thấy rõ được rằng có một sự khác biệt giữa *sự vật xuất hiện trong nhận thức của bạn* và *sự vật trong bản chất thật sự của chúng*. Những gì trông có vẻ như là một kiểu thực tại tự tồn, khách quan bên ngoài lại không hoàn toàn đúng khớp với bản chất thật sự của thực tại.

Một khi chúng ta nhận chân được sự sai biệt giữa sự trình hiện và thực tại, ta đạt được sự thấu hiểu chắc chắn về cách thức tác động của các cảm xúc, và cách thức mà chúng ta phản ứng lại với các sự kiện, đối tượng. Ta thấy được rằng, phía sau những phản ứng cảm xúc mạnh mà chúng ta có trong nhiều trường hợp là sự thừa nhận về một kiểu thực thể tồn tại độc lập bên ngoài. Bằng cách này, chúng ta phát triển một hiểu biết thấu đáo về nhiều chức năng khác nhau của tâm và của các mức độ ý thức bên trong chúng ta. Và ta cũng nuôi lớn nhận thức rằng dù có một số kiểu trạng thái tinh thần và cảm xúc dường như có thật, và dù nhiều đối tượng có vẻ như rất sinh động, thì trong thực tế chúng cũng chỉ là ảo tưởng. Chúng không thật sự tồn tại theo cách thức mà ta vẫn tưởng!

Qua phương cách quán chiếu và phân tích này, ta sẽ có thể đạt tới một hiểu biết sâu sắc về những gì mà thuật ngữ Phật học gọi là "nguồn gốc của đau khổ"; hay nói cách

Similarly, when you have a deep understanding of the other two dimensions of dependent origination - the dependence of parts and whole, and the interdependence between perception and existence - your view will deepen, and you will appreciate that there is a disparity between the way things appear to you and the way they actually are. What appears as some kind of autonomous, objective reality out there does not really fit with the actual nature of reality.

Once we appreciate that fundamental disparity between appearance and reality, we gain a certain insight into the way our emotions work, and how we react to events and objects. Underlying the strong emotional responses we have to situations, we see that there is an assumption that some kind of independently existing reality exists out there. In this way, we develop an insight into the various functions of the mind and the different levels of consciousness within us. We also grow to understand that although certain types of mental or emotional states seem so real, and although objects appear to be so vivid, in reality they are mere illusions. They do not really exist in the way we think they do.

It is through this type of reflection and analysis that we will be able to gain an insight into what in technical Buddhist language is called 'the origin of suffering', in other words, those emotional experiences that lead to

khác là những *cảm thọ* dẫn tới sự lẫn lộn, sai lầm, và gây phiền não cho tâm thức. Khi sự nhận biết này được kết hợp với hiểu biết về bản chất phụ thuộc lẫn nhau của thực tại ở mức độ vi tế nhất, thì chúng ta cũng thấu triệt được cái gọi là "*tính không của thực tại*", trong ý nghĩa là mỗi một đối tượng hay sự kiện đều chỉ sinh khởi theo cách như là sự kết hợp của nhiều yếu tố và không hề có bất cứ sự tồn tại độc lập, riêng rẽ nào.

Dĩ nhiên là sự hiểu biết thấu đáo về *tính không* sẽ giúp ta nhận ra rằng bất kỳ ý tưởng nào dựa trên quan điểm ngược lại cho rằng sự vật tự nó tồn tại một cách độc lập đều là sai lầm. Những ý tưởng như thế là đã hiểu sai về bản chất của thực tại. Ta nhận ra rằng chúng không có giá trị vững vàng trong cả thực tại và trong kinh nghiệm đúng thật của chúng ta, trong khi đó *tính không* của thực tại lại có giá trị vững vàng cả về mặt lý luận cũng như trong kinh nghiệm. Dần dần, ta tiến tới việc nhận thấy rằng có thể đạt đến một trạng thái tri kiến mà mọi sự hiểu biết nhầm lẫn như vậy đều bị loại trừ hoàn toàn. Đó chính là trạng thái *tịch diệt* hay "*diệt*".

Trong *Minh cú luận*, ngài *Nguyệt Xứng*[1] cho rằng nếu có thể thừa nhận *tính không* thì ta có thể thừa nhận thế

[1]Nguyệt Xứng (Candrakīrti), cũng đọc là Nguyệt Xưng, là một vị luận sư danh tiếng thuộc phái Trung quán, sống vào khoảng năm 600 đến 650. Tương truyền ngài sinh ở Nam Ấn Độ, tinh thông Phật học, đã từng trụ trì chùa Na-lan-đà. Ngài có nhiều trước tác, trong số đó có bộ Trung quán căn bản minh cú luận (*Prasannapada*), cũng dịch là Minh

confusion and misapprehension; and which afflict the mind. When this is combined with an understanding of the interdependent nature of reality at the subtlest level, then we also gain insight into what we call 'the empty nature of reality', by which we mean the way each and every object and event arises only as a combination of many factors, and has no independent or autonomous existence.

Our insight into emptiness will, of course, help us to understand that any ideas that are based on the contrary view, that things exist intrinsically and independently, are misapprehensions. They are misunderstandings of the nature of reality. We realize that they have no valid grounding either in reality or in our own valid experience, whereas the empty nature of reality has a valid grounding both in logical reasoning and in our experience. Gradually, we come to appreciate that it is possible to arrive at a state of knowledge where such misapprehension is eliminated completely; that is the state of cessation.

In Clear Words (Prasannapada), Chandrakirti states that if one can posit emptiness, then one can posit the

---

cú luận, hiện vẫn còn giữ được bản Phạn văn, là bản chú giải cho bộ Trung luận của ngài Long Thụ. Xem thêm các bài của cư sĩ Chân Nguyên về Nguyệt Xứng: "http://vi.wikipedia.org/wiki/Nguyệt_Xứng và Pháp Xứng "http://vi.wikipedia.org/wiki/Pháp_Xứng". (ND)

giới duyên khởi. Nếu ta có thể thừa nhận điều đó, thì cũng có thể thừa nhận mối quan hệ nhân quả giữa khổ đau và nguồn gốc của nó. Và một khi ta đã chấp nhận mối quan hệ này, thì cũng có thể nghĩ đến và chấp nhận khả năng chấm dứt được đau khổ. Ngài Nguyệt Xứng biện luận thêm rằng, nếu có thể chấp nhận như vậy, thì ta cũng có thể chấp nhận rằng mỗi con người đều có khả năng nhận hiểu và đạt tới trạng thái chấm dứt mọi khổ đau. Cuối cùng, dĩ nhiên là ta có thể nghĩ ngay đến chư Phật, những vị đã thật sự hoàn tất trạng thái *tịch diệt*, chấm dứt mọi khổ đau.

Điều quan trọng là qua việc phát triển sự hiểu biết sâu xa về nguyên lý duyên khởi, ta có thể thông suốt cả hai chân lý - chân lý về *sự khổ* ở mức độ vi tế và chân lý về *sự diệt khổ*. Đây chính là ý nghĩa của Phật ngôn: "Qua hiểu biết về duyên khởi, ta hiểu được Pháp." Bằng cách này, ta có thể hiểu được chân lý về sự diệt khổ và con đường dẫn tới sự diệt khổ đó (tức là *đạo*). Một khi hiểu được những điều này, ta có thể nhận ra rằng những vị tu tập trong Tăng đoàn có thể giác ngộ và đạt tới trạng thái chấm dứt khổ đau, và chư Phật có thể hoàn tất trạng thái đó. Cuối cùng, ta đạt tới một số hiểu biết về ý nghĩa thật sự của quả vị Phật.

Nhị đế

Bây giờ, để có thể mở rộng hiểu biết đầy đủ về *Tứ diệu đế*, tôi cho rằng cũng cần làm quen với khái niệm *Nhị đế* trong Phật học. *Nhị đế* nghĩa có là "hai loại chân lý",

world of dependent origination. If one can posit that, then one can posit the causal relationship between suffering and its origin. Once one accepts this, then one can also conceive of and accept the possibility that there could be an end to suffering. If one can do that, argues Chandrakirti, then one can also accept that it is possible for individuals to realize and actualize that state. Finally, of course, one can conceive of buddhas who have actually perfected that state of cessation.

The point is that by developing a profound understanding of the principle of dependent origination, we can understand both the truth of the subtle origins of suffering, and the truth of cessation. This is the meaning of Buddha's statement, that by understanding dependent origination, we see the Dharma. In this way we can see the truth of cessation and the path that leads to that cessation. Once we understand these, we are able to conceive that it is possible for Sangha members to realize and actualize these states, and for buddhas to perfect them. Finally, we come to some understanding of what buddhahood really means.

The Two Truths

Now in order to develop a comprehensive understanding of the Four Noble Truths, I think it

bao gồm chân lý có tính ước lệ hay tương đối (*Tục đế*) và chân lý tối hậu hay tuyệt đối (*Chân đế*).[1] Ở đây, bạn phải luôn nhớ rằng tôi đang giảng giải chúng từ quan điểm của *Trung quán tông* (*Madhyamaka*) hay trường phái *Trung đạo* của Phật giáo. Dĩ nhiên, khái niệm về *Nhị đế* không chỉ có trong trường phái này. Bạn có thể thấy khái niệm này trong các trường phái Phật giáo khác, và ngay cả trong một số hệ thống triết học Ấn Độ không thuộc Phật giáo. Mặc dù thế, ở đây tôi chọn theo quan điểm của *Trung quán tông*.

Vậy làm thế nào ta có thể phát triển sự hiểu biết về nền tảng giáo lý *Nhị đế* trong Phật giáo? Qua nhận biết về thế giới hằng ngày trong kinh nghiệm sống, ta nhận biết được thế giới thực tại ước lệ, vận hành theo nguyên lý nhân quả, đó là *Tục đế* (*Samvaharasatya*). Nếu ta chấp nhận thực tại của thế giới này như là ước lệ, thì chúng ta có thể chấp nhận bản chất trống rỗng của thế giới mà theo Phật giáo là chân lý tối hậu, đó là *Chân đế (Paramarthasatya)*. Mối quan hệ giữa hai phương diện này của thực tại rất quan trọng. Thế giới của hình tướng bên ngoài thường không phải là tương phản hay trái ngược với thế giới của chân lý tối hậu, mà đúng hơn là một sự hiển lộ, một nền tảng rất cơ bản mà trên đó bản chất tối hậu của thực tại được xác lập.

---

[1] Xem thêm "The Two Truths" của Guy Newland, Snow Lion Publications (1992) Bản Việt dịch của Lê Công Đa nhan đề "Nhị đế", tại: "http://www.quangduc.com/triet/57nhide.html". (ND)

is also necessary to be familiar with the Two Truths, conventional or relative truth, and ultimate truth. Here you must keep in mind that I explain them from the perspective of the Madhyamaka or 'Middle Way' School of Buddhism. Of course, the concept of Two Truths is not confined to this school alone. You can find the concept of Two Truths in other Buddhist schools of thought, and also in some non-Buddhist Indian philosophies. Here, however, I take the Madhyamaka view.

So how can we develop a personal understanding of the fundamental Buddhist doctrine of the Two Truths? By coming to know our everyday world of lived experience, we appreciate what is known as samvaharasatya, the world of conventional reality, where the causal principle operates. If we accept the reality of this world as conventional, then we can accept the empty nature of this world which, according to Buddhism, is the ultimate truth, the paramarthasatya. The relationship between these two aspects of reality is important. The world of appearance is used not so much as a contrast or an opposite to the world of ultimate truth, but rather as the evidence, the very basis on which the ultimate nature of reality is established.

Chỉ khi có một hiểu biết về bản chất và mối quan hệ giữa hai chân lý này thì bạn mới thấu hiểu được toàn bộ ý nghĩa của *Tứ diệu đế*. Và khi bạn có một hiểu biết về *Tứ diệu đế* thì bạn mới có được nền tảng vững chắc để từ đó phát triển thành một sự hiểu biết hoàn thiện về ý nghĩa của sự quy y *Tam bảo*.

HỎI ĐÁP

***Hỏi**: Có khác biệt gì giữa sự thấu hiểu riêng lẻ về từng vấn đề (tuệ giác quán chiếu) với sự thấu hiểu toàn hảo của chư Phật (tuệ giác Bồ-đề viên mãn)?*

HHDL:[1] Ta hãy lấy một thí dụ về việc đạt được sự thấu hiểu về mức độ vi tế của tính vô thường và bản chất giả tạm của mọi sự vật.

Với một cá nhân khởi sự bằng lối suy nghĩ cho rằng sự vật là thường hằng, ở giai đoạn ban đầu thì sự vướng mắc của người đó về tính thường hằng của sự vật có thể rất mạnh mẽ và kiên cố. Để làm giảm bớt sự vướng mắc đó, bạn cần hình thành một số lập luận đả phá, ngay cả việc chỉ gieo được một sự nghi ngờ vào tâm tưởng của người ấy về tính thường hằng của sự vật cũng có thể tạo ra một tác động, vì ít nhất là tự nó có hiệu quả làm giảm đi sự cố chấp vào ý tưởng cho rằng sự vật là thường tồn hay bất diệt.

---

[1]Viết tắt từ nguyên văn Anh ngữ: His Holiness The XIV Dalai Lama. (ND)

Only when you have an understanding of the nature and relationship of these Two Truths are you in a position to fully understand the meaning of the Four Noble Truths. And once you understand the Four Noble Truths, then you have a sound foundation on which to develop a good understanding of what is meant by Taking Refuge in the Three Jewels.

QUESTIONS

Q. What is the difference between individual's gaining insights and the buddhas' perfection of those insights?

HHDL: Let us take the example of gaining insight into the subtle impermanence and momentary nature of all things and events.

For an individual who starts with an understanding of things as being permanent, at the initial stage his or her grasping at the permanence of things could be quite strong and intense. Now in order to loosen that grip you need some form of critical reasoning which, even if it only casts a doubt in the person's mind as to the permanence of things, can in itself make an impact because it has at least had the effect of loosening the grip on the idea that things are permanent or eternal.

Dù vậy, điều đó vẫn chưa đủ. Bạn cần củng cố nhiều hơn nữa lập luận phê phán để hướng tới tính vô thường của sự việc. Và đến như thế cũng vẫn chưa đủ. Bạn cần nhiều sự thuyết phục hơn và điều này có thể đạt được thông qua sự quán chiếu kiên trì để có thể dẫn tới điều được xem là hiểu biết suy luận về tính vô thường.

Chưa hết, để cho tri thức này có một ảnh hưởng quyết định đến hành vi ứng xử của bạn, cần phải đạt được một sự thấu hiểu trực tiếp, hay một kinh nghiệm trực giác về tính vô thường của sự vật. Và rồi chính điều này cũng phải được hoàn thiện hơn nữa, vì sự vướng mắc vào tính thường hằng đã ăn quá sâu vào nhận thức của ta, nên chỉ một sự nhận biết đơn thuần không đủ để xua tan nó. Việc này đòi hỏi một tiến trình lâu dài để đào sâu sự thấu triệt của chúng ta, cho đến khi ngay cả những khuynh hướng bám víu nhỏ nhất vào tính thường hằng cũng được nhổ tận gốc.

Cùng một tiến trình như vậy sẽ diễn ra trong trường hợp để thấu hiểu *tính không* của sự vật, và thật ra là cũng giống hệt như vậy trong trường hợp bạn muốn thấu hiểu bất kì nguyên lý nào.

Tuy nhiên, có một số khía cạnh nhất định của sự tu dưỡng tinh thần rất ít liên quan đến kinh nghiệm tri thức, mà quan hệ nhiều hơn với đức hạnh của chúng ta. Về mặt đức hạnh, ngay từ giai đoạn khởi đầu, bạn phải

However, that is not enough. You need the further reinforcement of more critical reasoning to point you towards the impermanence of things. Even that is not enough. You will need yet more conviction than this, and that can be gained through constant reflection, which can lead to what is known as the inferential understanding of impermanence.

The process is not over yet. For this understanding to have a definite impact on your behaviour, you need to gain direct insight, or intuitive experience, of the impermanence of things. That in turn needs to be further perfected, because the point is that our grasping at permanence is so deeply embedded in our consciousness that just one single insight is not enough to dispel it. It requires a long process of deepening our insight, so that eventually even the smallest tendency to grasp at permanence has been eradicated.

The process would be the same in the case of insight into the emptiness of things, or of any other principle in fact.

However, there are certain aspects of the spiritual path which have less to do with experiences related to knowledge, and more to do with the enhancement of our good heart. For the latter, at the initial stage, you

phát triển một số hiểu biết về lòng từ bi, và dĩ nhiên là phải quan tâm đến việc làm sao để nuôi dưỡng lòng từ bi. Sau đó, kết quả của sự thực hành này là bạn có thể đạt được một loại kinh nghiệm hình dung về tâm thức tốt đẹp của bạn. Thí dụ, khi ngồi và quán chiếu về lòng từ bi, bạn có thể đánh thức nó, nhưng lòng từ bi đó không lâu bền hay trải khắp, và không thấm nhuần trong đời sống của bạn. Vậy nên điều cần thiết là phải thể nghiệm sâu sắc hơn nữa cho đến khi lòng từ bi của bạn trở nên tự sinh khởi mà không còn phụ thuộc vào sự hình dung của trí tuệ. Nó phải trở thành một phản ứng thật sự tự nhiên khi có những dịp cần tới sự đáp ứng. Sự thể nghiệm về từ bi này có thể phát triển sâu sắc hơn cho tới khi nó trở thành rộng khắp. Bởi vậy, đây lại là một khía cạnh khác nữa của con đường tu tập đòi hỏi một tiến trình lâu dài.

Hai khía cạnh này của việc tu tập gọi tên theo thuật ngữ truyền thống Phật giáo là *phương tiện* và *tuệ giác* hay *trí tuệ*. Cả hai phải được thực hiện song hành. Để cho tuệ giác được phát triển sâu sắc, bạn cần có yếu tố phương tiện bổ sung là tâm *Bồ-đề*. Tương tự, để phát triển sâu sắc và củng cố sự thực hành tâm *Bồ-đề*, bạn cần có một tuệ giác làm nền tảng. Do vậy, chúng ta cần có một phương pháp tu tập kết hợp cả phương tiện và trí tuệ.

have to develop some intellectual understanding of what compassion is, of course, and you have to have some notion of how it could be enhanced. Then, as a result of your practice, you may gain some kind of simulated experience of your good heart. For example, when you sit and reflect on it, you may arouse your compassion, but that compassion is not long-lasting or pervasive, and does not permeate your very being. So what is needed is a further deepening of that experience so that your compassion becomes spontaneous, so it is no longer dependent upon intellectual simulation. It has to become a truly spontaneous response to occasions that demand that response. That experience of compassion can be further deepened again, until it becomes universal. So this is a different aspect of the path, which again entails a long process.

These two aspects of the path are known in traditional Buddhist terms as the Method Aspect and the Insight or Wisdom Aspect, and both must go hand in hand. For insight to be enhanced and deepened, you need the complementary factor of bodhichitta from the Method Aspect. Similarly, in order to enhance, deepen and strengthen your realization of bodhichitta, you need the insight which grounds it. So we need an approach which combines method and wisdom.

Cũng thế, chúng ta cần có một phương pháp tu tập kết hợp nhiều phương tiện khác nhau, chứ không chỉ dựa trên một phương tiện duy nhất. Hãy xét như trường hợp tuệ giác về tính vô thường của sự vật vừa được nêu trên. Mặc dù tuệ giác đó tự nó có thể giúp ta vượt qua sự vướng mắc vào tính thường hằng, nhưng trong thực hành bạn vẫn cần thêm những yếu tố bổ sung sâu xa hơn để hoàn thiện tuệ giác này. Lý do là vì cùng lúc có quá nhiều sự trói buộc khác đang siết chặt tâm thức. Vấn đề của con người không chỉ riêng có sự bám víu vào tính thường hằng; mà còn có sự bám víu vào sự vật như những thực thể tồn tại độc lập, khách quan, hoặc bám víu vào các nguyên tắc cứng nhắc, vân vân và vân vân... Tất cả những yếu tố này đều có thể đối trị bằng cách phát triển một tuệ giác về *tính không*.

Vì thế, điều mà chúng ta đang nói đến ở đây là một tiến trình phức tạp về sự phát triển nhận thức cá nhân hướng tới sự hoàn hảo.

***Hỏi**: Ngài có thể nói thêm về ý nghĩa thật sự của sự quy y?*

HHDL: Tôi thấy rằng cốt lõi của sự quy y chính là phát triển lòng tin sâu xa vào hiệu lực của Chánh pháp như là phương tiện để đạt đến sự giải thoát, cùng với một chí nguyện sâu xa, mong muốn đạt được sự giải thoát đó.

Nói chung, đức Phật được xem như bậc thầy chỉ dạy con đường, Chánh pháp mới chính là đối tượng thực sự

Likewise we need an approach which combines several different methods, not an approach which relies on only one. If we take the previous case of insight into the impermanence of things, although that insight might in itself enable a person to overcome grasping at permanence, in practice you need further complementary factors in order to perfect that particular insight. This is because there are so many other fetters that constrict the mind at the same time. The person's problem is not just grasping at permanence in isolation; it is also grasping at the independent, objective reality of things, like grasping at abiding principles, and so on and so forth. All these factors can be counteracted together by developing insight into emptiness.

So what we are dealing with here is the very complex process of the progression of an individual's consciousness towards perfection.

Q: Can you say more about exactly what is meant by Going for Refuge?

HHDL: I feel that the essence of Going for Refuge is the development of a deep conviction in the efficacy of the Dharma as a means liberation, as well as a deep aspiration or desire to attain that liberation.

Generally speaking, Buddha is said to be the teacher who shows us the path, Dharma is the actual object of

của việc quy y, và Tăng-già là những người bạn trên con đường tu tập. Do đó, lòng tin vững chắc vào Chánh pháp là tiền đề cho việc phát triển niềm tin sâu xa và lòng tôn kính đối với Phật và Tăng.

Trong tác phẩm *Chú giải Tập lượng luận* (*Pramana-varttika*), ngài *Pháp Xứng* (*Dharmakīrti*)[1] đã cố gắng chứng minh một cách hợp lý về giá trị và mức khả tín của việc đức Phật là một bậc thầy chứng ngộ. Ngài đã bảo vệ lập luận của mình bằng cách đưa ra giảng huấn của chính đức Phật để minh xét một cách cẩn thận, và bằng cách giải thích sự khả tín trong lời giảng của đức Phật về *Tứ diệu đế*, vì giáo pháp này được đặt nền tảng trên cả tính hợp lý cũng như kinh nghiệm xác thực của cá nhân. Điểm mấu chốt trước tiên là chúng ta phải nhận thức được sự chân thật của Chánh pháp, và chỉ trên cơ sở đó mới nhận ra được đức Phật là một bậc thầy chân chính.

Lập luận theo chiều hướng ngược lại chỉ thỉnh thoảng mới được sử dụng trong các phạm trù hết sức trừu tượng. Hay nói cách khác, những lời dạy của đức Phật về các vấn đề quá trừu tượng chỉ có thể tin được bởi vì ngài là một bậc thầy đáng tin cậy. Đây là một tiến trình lập luận phức tạp. Theo với tiến trình này, chúng ta thật sự khởi đầu từ sự thuyết phục chính mình về sự đáng tin cậy của giáo pháp *Tứ diệu đế*, là giáo pháp công khai chấp nhận

[1]Pháp Xứng: một luận sư danh tiếng của phái Du-già, sống vào khoảng thế kỷ 6 - thế kỷ 7. Ngài là người miền nam Ấn Độ, từng theo học

Refuge, and the Sangha are your companions on the path. So therefore a deep conviction in the Dharma is a precondition for developing deep faith and respect in the Buddha and the Sangha.

In his Commentary on the Compendium of Valid Cognition (Pramanavarttika), Dharmakirti tries to rationally prove the validity and reliability of the fact that Buddha is an enlightened teacher. He defends his argument by subjecting Buddha's own teaching to profound scrutiny, and by demonstrating the reliability of his teaching on the Four Noble Truths because it is grounded in both reasoning and valid personal experience. The point here is that we should first appreciate the truth of the Dharma, and only on that basis recognize the Buddha as a genuine teacher.

Only in relation to extremely obscure areas is the reverse logic sometimes applied; in other words, that Buddha's statements on such matters can be relied upon because he is a reliable teacher. This is a complex process of reasoning. In order to follow it, we actually proceed from our own conviction in the reliability of Buddha's

với ngài Trần-na và là một môn đệ kiệt xuất. Ngài đã biên soạn bộ sách chú giải cho tập luận của ngài Trần-na là Tập lượng luận. Cuốn sách chú giải này cũng được gọi là Thích lượng luận, Lượng bình thích luận hay Lượng thích luận, hiện vẫn còn giữ được cả bản Phạn văn và Tạng văn. (ND)

mọi sự phê phán bằng lý luận. Khi đạt được tuệ giác tự thân về sự đúng thật của những chân lý này, ta sẽ phát triển một sự tin phục sâu xa về sự đáng tin cậy của đức Phật như là một vị đạo sư. Vì đức Phật đã chứng tỏ sự đáng tin cậy và hợp lý trong những phạm trù có thể chấp nhận sự suy lý, nên ta sẽ có đủ sự tin cậy vào tính chân xác của đức Phật trong những phạm trù khác mà đối với ta là trừu tượng, khó nắm bắt hơn.

Do đó, ý nghĩa trọn vẹn của sự quy y Tam bảo chỉ có được từ hành động quy y Chánh pháp.

***Hỏi**: Mục đích của việc tham gia nghi thức Quy y là để làm gì, nếu như người ta vẫn có thể tự mình thực hiện việc Quy y trong tự tâm?*

HHDL: Trong Phật giáo có nhiều giới luật hay hạnh nguyện khác nhau. Chẳng hạn, chúng ta có *Bồ Tát* hạnh, mật hạnh, giới hạnh (giới luật của người xuất gia), những giới cấm của cư sĩ... vân vân... Bạn có thể phát khởi hạnh nguyện *Bồ Tát* trước một biểu tượng của đức Phật (chẳng hạn như tranh, tượng...) và không cần nhận sự truyền thụ từ một người khác. Tuy nhiên, việc nhận trao truyền từ một người khác là thật sự cần thiết đối với hạnh nguyện *Kim cương thừa* (*Vajrayana*) hay giới luật, bởi vì bạn cần có một sự truyền thừa không gián đoạn. Một trong những lý do của điều này có lẽ là việc phát nguyện với sự chứng kiến của một vị đạo sư hay một ai khác sẽ mang lại

teachings on the Four Noble Truths, which are open to critical reasoning. When we have gained personal insight into the truth of these, we develop a deep conviction in the reliability of Buddha as a teacher. Since Buddha has proven to be reliable and rational in areas that are open to reason, we have the confidence to take Buddha's testimony on trust in other areas which we find more obscure.

Taking Refuge in the Three Jewels therefore derives its full meaning from the act of Taking Refuge in the Dharma.

Q: What is the purpose of Taking Refuge in a ritual or ceremony if one can take refuge within one's own heart alone?

HHDL: In Buddhism we have a number of different precepts or vows. For example, there are bodhisattva vows, tantric vows, pratimoksha vows (monastic vows), lay person's precepts, and so on. It is said that you can take bodhisattva vows in front of a representation of the Buddha (a statue or painting, for example) and do not need to take them from another living person. However, it is necessary to take Vajrayana and pratimoksha vows from another living person, because you need an unbroken continuum. Perhaps one of the reasons for this

một sự quyết tâm lớn hơn. Nó củng cố quyết tâm hướng thượng và tạo ra tinh thần trách nhiệm. Nếu bạn muốn tiếp tục truy cứu thêm nữa về những lý do khác của việc này thì tôi phải thú nhận rằng chỉ có chính đức Phật mới có thể trả lời được mà thôi.

***Hỏi**: Nếu chúng ta thấy ai đó đang tiến hành một hành vi sai trái mà sẽ dẫn tới khổ đau cho chính họ, chúng ta có nên cố ngăn chặn họ thực thi hành động đó, hay là để cho họ gánh lấy nghiệp quả? Nói cách khác, nếu chúng ta tự trải nghiệm sự đau khổ và từ đó rút ra bài học thì có tốt hơn hay không?*

HHDL: Như bạn đã biết, một người thực hành đạo Phật nguyện dấn thân vào một đời sống hiến dâng tất cả vì sự cứu giúp người khác. Ở đây nên thấy rằng, trong ý nghĩa của đạo Phật, ta đang nói về việc giúp người khác tự đạt đến sự giải thoát thông qua việc sống theo chánh đạo; nghĩa là sống một cách phù hợp với luật nhân quả, tránh các hành vi bất thiện và luôn thực hiện những việc thiện, tốt lành. Bởi vậy, nói chung khi một Phật tử thấy người khác làm những việc sai trái thì đúng là nên cố ngăn họ lại.

Mặc dù vậy, điều này lại làm nảy sinh nhiều vấn đề. Chúng ta có thể áp dụng những chuẩn mực đạo đức hay giá trị tinh thần của riêng mình đến mức độ nào với người khác? Thậm chí chúng ta có thể tự hỏi rằng, liệu lời dạy của đức Phật về việc sống theo một nếp sống đạo

is that taking vows in the presence of a master or other living person brings a greater sense of commitment. It reinforces your own conscience, and gives a sense of personal obligation. If you wish to pursue the reasons for this further, then I must admit we would have to defer the question to the Buddha himself.

Q: If we see someone engaging in a wrong action which will lead to their suffering, should we try to prevent them from carrying it out, or would that be imposing on their karma? In other words, is it better for us to experience our own suffering so we can learn from it?

HHDL: As you know, a practising Buddhist is deliberately engaged in a way of life that is dedicated to helping others. Here we should know that, in the Buddhist sense, we are talking about helping others find their own liberation through engaging in the right path; that is, engaging in a way of life that accords with the karmic law, where the person avoids negative actions and engages in positive actions. So generally speaking, when a Buddhist sees others engaging in wrong actions, it is right to try to stop them from doing so.

However, this does raise several questions. To what extent can we impose our own morality, or our own sets of values, on to another person? We might even wonder whether the Buddha's prescription to his followers to live

đức, tránh xa *Mười điều bất thiện*[1] có phải cũng là một cách áp đặt các giá trị đạo đức của Ngài lên chúng ta hay chăng?

Thật là hữu ích để ghi nhớ một nguyên tắc quan trọng trong đạo Phật là cần chú trọng đến sự khế hợp trong từng trường hợp riêng biệt. Câu chuyện sau đây là một minh họa rõ rệt cho điều này.

Ngài *Xá-lợi-phất* (*Shariputra*), một trong những đại đệ tử của đức Phật, biết rằng nếu ngài giảng dạy giáo pháp Thanh văn thừa (*Shravakayana*) cho một nhóm 500 đệ tử có năng lực thì chắc chắn họ sẽ thấu triệt chân lý và chứng đắc quả *A-la-hán* (*Arhat*). Nhưng *Bồ Tát Văn-thù-sư-lợi* (*Manjushri*) đã xuất hiện và dạy cho họ giáo lý về *Tiùnh không* của Đại thừa (*Mahayana*). Những môn đệ này đã hiểu những điều được dạy như là một giáo thuyết hư vô hoàn toàn, phủ nhận giá trị và thực thể của vạn vật. Tất cả bọn họ đều phát triển những quan điểm sai lầm về bản chất của đạo và của thực tại, và kết quả là họ đã tạo ra các nghiệp xấu dẫn tới việc tái sinh vào những cảnh giới thấp kém hơn.

Ngài *Xá-lợi-phất* lập tức tìm đến trước đức Phật và trình bày rằng, nếu *Bồ Tát Văn-thù-sư-lợi* để cho ngài hướng dẫn 500 người này, thì nếu không được giác ngộ hoàn toàn, ít nhất họ cũng đã đạt tới những mức độ

[1]Mười điều bất thiện (Thập bất thiện đạo) mà ta nên tránh là giết hại, trộm cắp, tà dâm (ba giới về thân), nói dối, nói vu khống, nói lời vô nghĩa, nói lăng mạ, dèm pha (4 giới về khẩu), tham lam, sân hận, và cố chấp những quan điểm sai trái (si) (3 giới về ý).

their lives according to the moral discipline of avoiding the Ten Negative Actions' is also a way of imposing his set of moral values on us.[1]

It is useful to remember that one important principle in Buddhism is the need to be sensitive to individual context. There is a story which illustrates this point well.

Shariputra, one of the chief disciples of the Buddha, knew that if he were to give the basic teachings on the Shravakayana to a group of five hundred potential disciples, these disciples would without doubt gain insight to the truth and become Arhats. However, the bodhisattva named Manjushri intervened, and instead taught them the Mahayana doctrine of emptiness. These five hundred disciples understood what he taught as a doctrine of total nihilism, denying the validity and reality of everything. They all developed wrong views on the nature of the path and reality, and as a result it is said that they created karmic actions that led them to take rebirth in the lower realms of existence.

So Shariputra sought out the Buddha straightaway, arguing that if Manjushri had let him guide these five hundred people, they would have at least attained high

[1]The Ten Non-virtuous Actions we should avoid are: killing, stealing, sexual misconduct (three of the body); lying, slander, irresponsible chatter, verbal abuse (four of speech); covetousness, vindictiveness, and holding' wrong views (three of the mind).

chứng ngộ cao. Đức Phật trả lời rằng, thật ra thì ngài *Văn-thù-sư-lợi* đã vận dụng phương tiện thiện xảo. Ngài đã biết rằng, trong thời gian ngắn, những người này sẽ có những hành động tiêu cực do hiểu biết sai lầm, nhưng ngài cũng biết rằng vì giáo lý về *tính không* đã được gieo cấy vào tâm thức của họ, nên về sau những hạt giống này sẽ thành thục và đưa họ tới quả vị Phật. Như thế, về mặt hiệu quả thì con đường đi lên quả Phật của họ đã được rút ngắn.

Bài học mà ta rút ra được từ câu chuyện này là, nếu ta chưa tự mình đạt được trạng thái giác ngộ hoàn toàn thì rất khó để phán xét được một cách ứng xử trong hoàn cảnh nào đó là đúng hay sai. Đơn giản là ta nên cố hết sức để ứng xử thật thích hợp với mỗi tình huống cụ thể khi giao tiếp với người khác.

***Hỏi**: Thưa Ngài, ai cũng biết rằng Ngài là người rất bận rộn vì phải dành thời gian cho rất nhiều việc. Ngài có thể dành cho hàng cư sĩ, những người đang sống với gia đình và công việc mưu sinh, một lời khuyên về việc làm thế nào để phát triển một phương thức thực hành Phật pháp có hệ thống hay chăng?*

HHDL: Những người bạn Tây phương thường hỏi tôi về phương cách nhanh nhất, dễ nhất, hiệu quả nhất, và ít tốn kém nhất để thực hành Phật pháp! Tôi cho rằng không thể tìm được một phương cách như vậy! Có lẽ đó là dấu hiệu của sự thất bại!

Ta nên hiểu rằng thực hành Phật pháp là công việc thật sự cần phải được tiến hành suốt 24 giờ trong ngày.

levels of realization, if not full enlightenment. The Buddha responded by saying that in fact Manjushri had applied the principle of skilful means. Manjushri knew that in the short term these people would create negative actions through their wrong views, but he also knew that because the doctrine of emptiness had been implanted in their consciousness, those seeds would later ripen and would lead them to buddhahood. So in effect, their path to buddhahood had been shortened.

The moral that we can draw from this story is that until we reach the state of full enlightenment ourselves, it is very difficult to judge what is, and what is not, the right response to a given situation. We should simply do our best to be sensitive to each particular situation when we are interacting with others.

Q: Your Holiness, it is a well-known fact that you are a very busy person with many demands on your time. Could you advise a lay person with home, family and work demands, on how to develop a systematic pattern of Dharma practice?

HHDL: My Western friends often ask me for the quickest, easiest, most effective - and cheapest - way of practising Dharma! I think to find such a way is impossible! Maybe that is a sign of failure!

We should realize that practising the Dharma is actually something that needs to be done twenty-four

Đó là lý do chúng ta phân biệt những buổi tham thiền thực thụ với giai đoạn sau khi tham thiền. Lý tưởng nhất là cả trong khi tham thiền và không tham thiền, bạn đều nên sống hoàn toàn trong sự thực hành Phật pháp.

Trong thực tế, có thể nói rằng các giai đoạn sau khi tham thiền là sự thử nghiệm thực tế đối với năng lực thực hành của bạn. Thời gian tham thiền chính thức có thể hiểu như là bạn đang nạp lại năng lượng, để sau đó bạn có đủ điều kiện hơn trong việc đối phó với những yêu cầu của cuộc sống hằng ngày. Mục tiêu chính của việc nạp lại bình điện là để nó có thể chạy được một thiết bị nào đó, phải không? Tương tự, khi bạn đã tự trang bị cho mình qua sự thực hành những phương thức nào đó thì bạn sẽ có khả năng sống phù hợp với những nguyên tắc trong sự thực hành Chánh pháp của bạn, bởi vì là một con người thì bạn không thể nào tránh được những công việc thường ngày trong cuộc sống.

Dĩ nhiên, trong giai đoạn đầu tiên, như một người chập chững, bạn cần có những chu kỳ hành thiền tập trung để tạo lập một nền tảng khởi đầu. Đây là điều thiết yếu. Nhưng một khi đã thiết lập được nền tảng đó rồi thì bạn có thể sống theo một nếp sống thường ngày ít nhất cũng phải luôn phù hợp với Chánh pháp. Bởi vậy, tất cả ý nghĩa này hướng đến tầm quan trọng của sự nỗ lực. Không có sự nỗ lực thì sẽ không có cách nào để đưa Chánh pháp vào trong cuộc sống của chúng ta.

hours of the day. That's why we make a distinction between actual meditation sessions and post-meditation periods, the idea being that both while you are in the meditative session and also when you are out of it, you should be fully within the realm of Dharma practice.

In fact, one could say that the post-meditation periods are the real test of the strength of your practice. During formal meditation, in a sense you are recharging your batteries, so that when you come out of the session you are better equipped to deal with the demands of your everyday life. The very purpose of recharging a battery is to enable it to run something, isn't it? Similarly, once you have equipped yourself through whatever practices you engage in, as a human being you can't avoid the daily routines of life, and it is during these periods that you should be able to live according to the principles of your Dharma practice.

Of course at the initial stage, as a beginner, you do need periods of concentrated meditation so that you have a base from which you can begin. This is certainly crucial. But once you have established that base, then you will be able to adopt a way of life where your daily activity is at least in accord with the principles of the Dharma. So all this points to the importance of making an effort. Without some effort, there is no way that we can integrate the principles of Dharma in our lives.

Với một người tu tập nghiêm túc thì sự nỗ lực tối đa là hết sức cần thiết. Chỉ với một vài lời khấn nguyện, chút ít thời gian tụng niệm, dăm ba bài chú với tay lần tràng hạt thì không đủ. Vì sao vậy? Vì chỉ bấy nhiêu không đủ để chuyển hóa tâm hồn bạn. Những cảm xúc tiêu cực của chúng ta quá mạnh mẽ nên cần phải có sự nỗ lực liên tục để đối trị. Nếu chúng ta thực hành một cách liên tục thì chắc chắn ta sẽ thay đổi.

***Hỏi**: Có quan hệ gì giữa tâm từ bi tương đối và tâm từ bi tuyệt đối?*

HHDL: Có nhiều cách khác nhau để hiểu về ý nghĩa của từ bi, tùy cách tiếp cận theo quan điểm *Đại thừa* hay *Kim cương thừa*. Chẳng hạn, *Kim cương thừa* sử dụng cùng một chữ *từ bi*, *karuna*, như *Đại thừa*, nhưng có ý nghĩa hoàn toàn khác.

Có lẽ câu hỏi này liên quan đến một sự phân biệt khác được đưa ra trong kinh điển về hai mức độ của lòng từ bi. Ở mức độ đầu tiên, tâm từ bi được tạo ra qua sự quán tưởng. Đây là giai đoạn khởi đầu, bạn cần phải thực hành một số phép quán tưởng nhất định để làm sinh khởi tâm từ bi. Kết quả của sự thực hành này sẽ giúp bạn đạt tới mức độ thứ nhì, khi tâm từ bi trở thành một phẩm tính hoàn toàn tự nhiên và tự sinh khởi. Đây là một trong những cách hiểu về sự khác nhau giữa tâm từ bi tương đối và tâm từ bi tuyệt đối.

For a serious practitioner, the most serious effort is necessary. Just a few short prayers, a little chanting, and some mantra recitation with a mala (rosary) are not sufficient. Why not? Because this cannot transform your mind. Our negative emotions are so powerful that constant effort is needed in order to counteract them. If we practise constantly, then we can definitely change.

Q: What is the relationship between relative compassion and absolute compassion?

HHDL: There are different ways of understanding the meaning of compassion according to whether you approach it from the Mahayana or the Vajrayana point of view. For example, although the Vajrayana uses the same word for compassion, karuna, as the Mahayana, it has a totally different meaning.

Perhaps this question is related to another distinction made in the scriptures between two levels of compassion. At the first level, compassion is simulated. This is the initial stage, when you need to practise certain contemplations in order to generate compassion. As a result of this practice you reach the second level, at which compassion becomes natural and spontaneous. This is one of the ways of understanding the difference between relative and absolute compassion.

CHƯƠNG I: DẪN NHẬP

Bây giờ, chúng ta nói về giáo pháp Tứ diệu đế của đạo Phật. Nghi vấn đầu tiên có thể đưa ra là: Tại sao các chân lý này lại được xem là cơ bản nhất, và trong thực tế, tại sao đức Phật lại giảng dạy những chân lý này?

Để trả lời được vấn đề này, ta phải liên hệ giáo pháp Tứ diệu đế với kinh nghiệm của chính ta trong kiếp người. Một sự thật hoàn toàn tự nhiên trong cuộc sống là: Mỗi người chúng ta đều có một khát vọng bẩm sinh luôn tìm kiếm hạnh phúc và muốn vượt qua khổ đau. Đây là một bản năng sẵn có, nên ta không cần phải chứng minh sự tồn tại của nó. Hạnh phúc là điều mà tất cả chúng ta đều khao khát muốn đạt được, và dĩ nhiên chúng ta có quyền đáp ứng sự khao khát đó. Cũng vậy, khổ đau là điều mà ai cũng mong muốn tránh khỏi, và chúng ta cũng có quyền nỗ lực để vượt qua đau khổ. Nếu như sự khát khao đạt được hạnh phúc và vượt qua đau khổ là bản chất sẵn có của mọi sinh vật, và cũng là một nhu cầu tự nhiên, vậy thì vấn đề là chúng ta phải nỗ lực như thế nào để đáp ứng sự khao khát đó.

Vấn đề này đưa ta đến với giáo pháp *Tứ diệu đế*; vì giáo pháp này giúp ta hiểu được mối quan hệ giữa hai loại sự kiện: nguyên nhân và kết quả. Một mặt, ta phải

ONE: INTRODUCING

Now let us turn to the Buddhist teaching on the Four Noble Truths. The first question we might ask is why these Truths are considered to be so fundamental, and why, in fact, Buddha taught them at all.

In order to answer this, we have to relate the Four Noble Truths to our own experience as individual human beings. It is a fact - a natural fact of life - that each one of us has an innate desire to seek happiness and to overcome suffering. This is something very instinctive, and there is no need to prove it is there. Happiness is something that we all aspire to achieve, and of course we naturally have a right to fulfil that aspiration. In the same way, suffering is something everybody wishes to avoid, and we also have the right to try to overcome suffering. So if this aspiration achieve happiness and overcome suffering is our natural state of being, and our natural quest, the question is how we should go about fulfilling that aspiration.

This leads us to the teachings on the Four Noble Truths, which provide an understanding of the relationship between two sets of events: causes and their effects. On one side we have suffering, but suffering

gánh chịu khổ đau, nhưng khổ đau không phải tự nhiên mà có, mà được sinh khởi từ các nguyên nhân và điều kiện của chính nó. Mặt khác, ta được hưởng hạnh phúc, thì hạnh phúc cũng chỉ có được từ những nguyên nhân và điều kiện của chính nó.

Trong đạo Phật, khi nói đến hạnh phúc ta không chỉ hiểu một cách giới hạn như một trạng thái cảm xúc. Chắc chắn sự *tịch diệt* (*trạng thái chấm dứt hoàn toàn mọi đau khổ*) không phải là một trạng thái của cảm xúc, nhưng ta có thể nói rằng *tịch diệt* là dạng cao tột nhất của hạnh phúc. Bởi vì, theo định nghĩa thì *tịch diệt* là hoàn toàn thoát khỏi mọi khổ đau. Nhưng trạng thái *tịch diệt*, hay hạnh phúc chân thật, lại cũng không phải tự nhiên xuất hiện hay hoàn toàn không có nguyên do. Dĩ nhiên, đây là một điểm hết sức tinh tế, vì theo quan điểm Phật giáo thì *tịch diệt* không phải là một sự kiện duyên sinh, nên không thể nói là nó được tạo thành hay gây ra bởi bất cứ điều gì. Thế nhưng, sự hiện thực hóa hay đạt tới *tịch diệt* lại quả thật là phụ thuộc vào con đường tu tập và nỗ lực của cá nhân. Bạn không thể đạt tới trạng thái *tịch diệt* nếu không có sự nỗ lực. Do đó, trong ý nghĩa này ta có thể nói rằng con đường dẫn tới sự *tịch diệt* là nguyên nhân của tịch diệt.

Giáo pháp *Tứ diệu đế* phân biệt một cách rõ ràng hai loại nguyên nhân và kết quả: những nguyên nhân gây ra đau khổ và những nguyên nhân tạo ra hạnh phúc. Bằng cách chỉ ra cách phân biệt những nguyên nhân này trong

does not come from nowhere, it arises as a result of its own causes and conditions. On the other side we have happiness, which also arises from its own particular set of causes and conditions.

Now when we speak of happiness in Buddhism, our understanding of it is not confined to a state of feeling. Certainly cessation (the total cessation of suffering) is not a state of feeling, and yet we could say that cessation is the highest form of happiness because it is, by definition, complete freedom from suffering. Here again cessation, or true happiness, does not come into being from nowhere or without any cause. This is a subtle point, of course, because from the Buddhist perspective cessation is not a conditioned event, so it cannot be said to be actually produced, or caused, by anything. However, the actualization or attainment of cessation does depend on the path and on an individual's effort. You cannot attain cessation without making an effort. In this sense we can therefore say that the path that leads to cessation is the cause of cessation.

The teachings on the Four Noble Truths clearly distinguish two sets of causes and effects: those causes which produce suffering, and those which produce happiness. By showing us how to distinguish these in

cuộc sống, mục đích của giáo pháp này không gì khác hơn là giúp ta đáp ứng khát vọng sâu xa nhất của mình - đạt được hạnh phúc và vượt qua đau khổ.

Khi đã nhận hiểu được lý do đức Phật truyền giảng giáo pháp *Tứ diệu đế*, có thể chúng ta sẽ tiếp tục tự hỏi về lý do của việc sắp xếp các chân lý đó theo một trình tự đặc biệt. Tại sao *Tứ diệu đế* được dạy theo một trật tự nhất định, bắt đầu về sự khổ (*Khổ đế*) rồi tiếp tục với nguyên nhân của sự khổ (*Tập khổ đế*)... Về điểm này, ta nên hiểu rằng trình tự giảng dạy giáo pháp *Tứ diệu đế* không liên quan gì đến trình tự sinh khởi của sự vật trong thực tại. Đúng hơn thì trình tự đó liên quan đến việc một người nên khởi đầu như thế nào để thực hành đạo Phật và đạt tới sự chứng ngộ nhờ vào sự thực hành đó.

Trong *Tối thượng luận*,[1] ngài *Di-lặc* (*Maitreya*) cho rằng có bốn giai đoạn để chữa một chứng bệnh:

> *Cũng giống như một căn bệnh cần được chẩn đoán, những nguyên nhân gây bệnh cần được loại trừ, một trạng thái khoẻ mạnh cần đạt tới và phương pháp chữa trị cần được áp dụng; cũng vậy, sự đau khổ cần phải được nhận biết, các nguyên nhân gây ra đau khổ cần phải được loại trừ, sự chấm dứt của đau khổ cần phải đạt tới và*

[1]Có sách dịch là "Tối thượng Tantra". Chữ Tối thượng luận ghép từ hai chữ: uttara (Uất-đà-la) và tantra. Riêng chữ tantra có nghĩa là những

our own lives, the teachings aim at nothing less than to enable us to fulfil our deepest aspiration - to be happy and to overcome suffering.

Once we have realized that this is why Buddha taught the Four Noble Truths, we might go on to ask ourselves the reason for their specific sequence: why are the Four Noble Truths taught in a particular order, starting with suffering, continuing with the origin of suffering, and so on? On this point we should understand that the order in which the Four Noble Truths are taught has nothing to do with the order in which things arise in reality. Rather, it is related to the way an individual should go about practising the Buddhist path, and attain realizations based on that practice.

In the Uttaratantra, Maitreya states that there are four stages to curing an illness.

> *Just as the disease need be diagnosed, its cause eliminated, a healthy state achieved and the remedy implemented, so also should suffering, its causes, its cessation and the*

---

nghi thức hành đạo đặc biệt để chuyển hóa thân, khẩu, ý. chẳng hạn như mandala (đồ hình cá mạn-đà-la), mantra (Mật chú), mudra (thủ ấn) ... (ND)

con đường tu tập để dứt khổ cần phải được thực hành.[1]

Ngài *Di-lặc* đã sử dụng sự tương tự của một người bệnh để giải thích phương cách đạt được sự giác ngộ dựa trên giáo pháp *Tứ diệu đế*. Để một bệnh nhân được lành bệnh, trước hết người đó phải biết mình đang mang bệnh, nếu không thì sẽ không có mong muốn chữa bệnh. Một khi đã nhận biết mình có bệnh, thì tất nhiên là bạn sẽ cố tìm biết những nguyên nhân gây bệnh và những gì làm cho bệnh nặng thêm. Khi đã xác định được những điều này, bạn sẽ biết được liệu căn bệnh có thể chữa khỏi hay không, và bạn sẽ khởi lên ước muốn được khỏi bệnh. Thật ra cũng không chỉ đơn thuần là một ước muốn, vì một khi đã nhận biết được các điều kiện đã dẫn đến căn bệnh, niềm khao khát được khỏi bệnh sẽ càng mạnh mẽ hơn nhiều vì sự nhận biết đó mang lại cho bạn sự an tâm và tin chắc rằng sẽ vượt qua được căn bệnh. Với lòng tin chắc đó, bạn sẽ sẵn lòng dùng đến tất cả các loại thuốc men và phương pháp điều trị cần thiết.

Cũng giống như vậy, ngay từ đầu niềm khao khát được thoát khỏi sự khổ đau sẽ không sinh khởi trừ phi bạn nhận biết được là mình đang đau khổ. Bởi vậy, sự thực hành trước tiên của người Phật tử là nhận biết trạng thái

---

[1]The Changless Nature, bản dịch của Tối Thượng Luận bởi Ken và Katia Holmes, Karma Drubgyud Darjay Ling, UK 1985. Trang 135. Tối Thượng Luận còn được biết dưới tên Ratnagotravibhaga.

path be known, removed, attained and undertaken.[1]

Maitreya uses the analogy of a sick person to explain the way in which realizations based on the Four Noble Truths can be attained. In order for a sick person to get well, the first step is that he or she must know that he is ill, otherwise the desire to be cured will not arise. Once you have acknowledged that you are sick, then naturally you will try to find out what led to it and what makes your condition even worse. When you have identified these, you will gain an understanding of whether or not the illness can be cured, and a wish to be free from the illness will arise in you. In fact this is not just a mere wish, because once you have recognized the conditions that led to your illness, your desire to be free of it will be much stronger since that knowledge will give you a confidence and conviction that you can overcome the illness. With that conviction, you will want to take all the medications and remedies necessary.

In the same way, unless you know that you are suffering, your desire to be free from suffering will not arise in the first place. So the first step we must take as

[1]The Changeless Nature, translation of the Uttaratantra by Ken and Katia Holmes, Karma Drubgyud Darjay Ling, UK, 1985. Page 135. The Uttaratantra is also known as the Ratnagotravibhaga.

hiện thời của mình là khổ đau, thất vọng và không thỏa mãn, trong tiếng Phạn gọi là *duḥkha*. Chỉ khi đó bạn mới muốn nhìn vào các nguyên nhân và điều kiện đã gây ra đau khổ.

Điều rất quan trọng là phải hiểu được bối cảnh mà trong đó Phật giáo nhấn mạnh tới việc nhận ra rằng tất cả chúng ta đều ở trong trạng thái khổ đau, nếu không thì sẽ có nguy cơ hiểu nhầm quan điểm của Phật giáo, cho rằng đó là những tư tưởng u ám, một chủ nghĩa bi quan về cơ bản và gần như là một nỗi ám ảnh về sự khổ đau trong thực tại.

Lý do mà đức Phật hết sức nhấn mạnh vào việc phát triển một hiểu biết sâu sắc về bản chất của khổ đau là vì còn có một khả năng thay thế - có một lối thoát, và chúng ta thật sự có khả năng tự giải thoát khỏi mọi khổ đau. Đây là lý do vì sao việc nhận biết được bản chất của khổ đau là hết sức thiết yếu. Bởi vì, sự thấu hiểu về khổ đau càng vững vàng và sâu sắc thì sự khao khát được giải thoát khỏi khổ đau sẽ càng mạnh mẽ hơn. Do vậy, sự nhấn mạnh của Phật giáo về bản chất khổ đau nên được nhìn trong bối cảnh rộng hơn như thế, với sự đánh giá cao về khả năng hoàn toàn giải thoát khỏi khổ đau. Nếu ta không nghĩ đến sự giải thoát, thì việc dành nhiều thời gian để quán chiếu về khổ đau cũng là hoàn toàn vô nghĩa.

Chúng ta có thể nói rằng, hai loại nguyên nhân và kết quả mà tôi vừa đề cập trên đây, một mặt chỉ đến

practising Buddhists is to recognize our present state as duhkha or suffering, frustration and unsatisfactoriness. Only then will we wish to look into the causes and conditions that give rise to suffering.

It is very important to understand the context of the Buddhist emphasis on recognizing that we are all in a state of suffering, otherwise there is a danger we could misunderstand the Buddhist outlook, and think that it involves rather morbid thinking, a basic pessimism and almost an obsessiveness about the reality of suffering.

The reason why Buddha laid so much emphasis on developing insight into the nature of suffering is because there is an alternative - there is a way out, it is actually possible to free oneself from it. This is why it is so crucial to realize the nature of suffering, because the stronger and deeper your insight into suffering is, the stronger your aspiration to gain freedom from it becomes. So the Buddhist emphasis on the nature of suffering should be seen within this wider perspective, where there is an appreciation of the possibility of complete freedom from suffering. If we had no concept of liberation, then to spend so much time reflecting on suffering would be utterly pointless.

We could say that the two sets of causes and effects I mentioned earlier refer, on the one hand, to the process of

tiến trình của những chúng sinh chưa giác ngộ, liên quan đến chuỗi nhân quả giữa khổ đau và nguồn gốc của nó; mặt khác lại chỉ đến tiến trình của những chúng sinh giác ngộ, gắn liền với những liên kết nhân quả giữa con đường tu tập và sự tịch diệt hoàn toàn. Khi đức Phật diễn giải chi tiết về hai quá trình này, Ngài đã chỉ dạy giáo pháp về *Thập nhị nhân duyên*, trong tiếng Phạn gọi là 12 *nidāna* (*dvādaśanidāna*).[1]

Các *nidāna* là mười hai mối liên hệ trong chu kì của cuộc sống đi từ *vô minh*[2] đến *hành* (hay "*tác ý*"),[3] đến thức... và tiếp tục cho đến già và chết (*lão tử*). Khi tiến trình nhân quả của một chúng sinh chưa giác ngộ được mô tả chi tiết - nghĩa là một đời sống trong vòng đau khổ và những nguyên nhân của đau khổ - thì trình tự của 12 nhân duyên bắt đầu từ *vô minh*, tiếp tục với *hành*,

---

[1]Thập nhị nhân duyên tạo thành chu kì gồm 12 yếu tố của các kết nối nhân quả trói buộc chúng sinh trong cuộc sống luân hồi và do đó đau khổ mãi mãi. Các kết nối này được miêu tả quanh một bánh xe luân hồi; minh họa sáu cảnh giới của luân hồi và các nguyên do khác nhau của chúng. Các kết nối được trình bày theo chiều kim đồng hồ là: vô minh, tác ý hay các sự hình thành của nghiệp, thức (ý thức), danh sắc, sáu cơ sở của ý thức (lục căn), cảm xúc (thọ), ham muốn (ái), chấp giữ (thủ), hình thành (hữu), sinh, già và chết (lão tử). Xem thêm The Meaning of Life from a Buddhist Perspective của His Holiness the Dalai Lama, bản dịch Anh ngữ của Jeffrey Hopkins, Wisdom Publications, 1992.

[2]Chỉ trạng thái không có kiến thức, hiểu biết về chân lý, hay nói cụ thể hơn là không nhận hiểu được giáo pháp *Tứ diệu đế*. (ND)

[3]Chỉ khả năng của ý thức để lựa chọn, quyết định, và ý định thực hiện điều gì. Chữ này thường được dịch là "*hành*", cũng có sách dịch là "tác ý". (ND)

an unenlightened existence, which relates to the causal chain between suffering and its origins, and, on the other hand, to the process of an enlightened existence which pertains to the causal links between the path and true cessation. When the Buddha elaborated on these two processes, he taught what is called the doctrine of the Twelve Links of Dependent Origination, or Twelve Nidanas.[1]

The nidanas are the Twelve Links in the cycle of existence, which goes from ignorance, to volition, to consciousness, and so on, all the way to old age and death. When the causal process of an unenlightened existence is described in detail - that is, a life which is led within the framework of suffering and its origin - then the sequence of the Twelve Links begins with ignorance, and proceeds with volition, consciousness and so on. This sequence describes how an individual sentient being, as a result of

[1]The Twelve Links of Dependent Origination form the twelve-fold cycle of causal connections which binds beings to samsaric existence and thus perpetuates suffering. These Links are depicted around the famous Buddhist Wheel of Life, which illustrates the six realms of samsara and their various causes. The Links are, going clockwise around the Wheel: ignorance, volition or karmic formations, consciousness, name and form, the six bases of consciousness, contact, feeling, desire, attachment, becoming, birth, and old age and death. See The Meaning of Life from a Buddhist Perspective by His Holiness the Dalai Lama, translated and edited by Jeffrey Hopkins, Wisdom Publications, 1992.

thức... vân vân. Trình tự này mô tả cách thức một chúng sinh, do nơi những nguyên nhân và điều kiện nhất định, phải rơi vào tiến trình của một đời sống mê muội.

Mặc dù vậy, cũng một chúng sinh đó, nếu có thực hành những sự tu tập tâm linh nào đó, thì có thể làm đảo ngược tiến trình này, và trình tự ngược lại đó chính là trình tự của tiến trình dẫn tới giác ngộ. Chẳng hạn, nếu chuỗi tương tục của *vô minh* kết thúc thì chuỗi tương tục của các hành vi *tác ý* cũng sẽ dừng. Nếu những hành vi đó đã dừng lại, thì chỗ dựa của những hành vi ấy là *thức* cũng sẽ dừng lại, và cứ tiếp tục như vậy...

Bạn có thể thấy rằng, trong một ý nghĩa nào đó, giáo pháp *Thập nhị nhân duyên* là một sự trình bày chi tiết về hai loại nguyên nhân và điều kiện đã được mô tả trong *Tứ diệu đế*.

certain causes and conditions, enters into the process of unenlightened existence.

However, if that same individual engages in certain spiritual practices, he or she can reverse this process, and the alternative sequence is that of the process which leads to enlightenment. For example, if the continuum of ignorance comes to an end then the continuum of volitional actions will cease. If that ceases, then the consciousness that serves as the support for such actions will cease; and so on.

You can see that the teachings on the Twelve Links of Dependent Origination are in some sense an elaboration on the two sets of causes and conditions described by the Four Noble Truths.

Tháp Dhamekh cao 34m được xem là đánh dấu nơi đức Phật Thích-ca Chuyển pháp luân (chuyển bánh xe Pháp) lần đầu tiên tại vườn Lộc Uyển, nay thường gọi là Thánh địa Sarnath. Nội dung giảng pháp lần này bao gồm Tứ diệu đế, Duyên khởi và Bát chánh đạo.

Ngài Asanga (Vô Trước - thế kỉ 4) tác giả Đại thừa A-tì-đạt-ma tập luận người sáng lập Duy thức tông.

CHƯƠNG II: KHỔ ĐẾ (CHÂN LÝ VỀ KHỔ ĐAU)

Chân lý đầu tiên trong *Tứ diệu đế* là chân lý về khổ đau (*Khổ đế*).

Nhiều trường phái triết học diễn dịch chữ "*chân lý*" theo nhiều cách khác nhau. Thí dụ có một sự khác nhau về cơ bản giữa trường phái *Trung quán Cụ duyên* (*Prasangika-Madhyamaka*)[1] và những người theo *Thinh văn thừa* (*Sharavakayana*)[2] trong cách phân biệt giữa phàm phu với vị *Ārya* (hay bậc thánh). *Thanh văn thừa* phân biệt dựa theo việc một người đã đạt tới trực giác thấu triệt về *Tứ diệu đế* hay chưa. *Trung quán cụ duyên* không chấp nhận tiêu chuẩn phân chia này, vì họ cho rằng ngay cả người thường vẫn có thể trực nhận giáo pháp *Tứ diệu đế*. Tuy nhiên, tôi sẽ không đi sâu vào những tranh cãi này ở đây, vì điều đó sẽ làm phức tạp việc giảng giải.

Thay vì vậy, chúng ta sẽ đi thẳng vào ý nghĩa của *duḥkha* hay sự đau khổ. Trong bối cảnh đang được đề

---

[1]Trung quán Cụ duyên (*Prāsaṅgika*) là một trong 2 chi phái chính của Trung quán tông (*Mādhyamika*), có được dịch là Trung quán ứng thành Quy mậu luận chứng phái, hay Tất quá tánh không phái, do một luận sư nối dòng Ngài Long Thụ là Phật Hộ (*Buddhapālita*) sáng lập. Ngài Phật Hộ sống vào khoảng năm 470 - 540. Chi phái chính thứ

TWO: THE TRUTH OF SUFFERING

The first of the Four Noble Truths is the Truth of Suffering.

The various philosophical schools of Buddhism interpret the word 'truth' in different ways. For example, there is a fundamental difference between the Prasangika-Madhyamaka school and the Shravakayana schools in the way they distinguish ordinary beings from Arya or superior beings. The Shravakayana makes the distinction on the basis of whether or not a person has gained direct intuitive insight into the Four Noble Truths. The Prasangika-Madhyamikas do not accept this criterion, because they hold that even ordinary beings can have direct intuitive realizations of the Four Noble Truths. However, I will not go into these arguments here because it would complicate my explanation.

Instead, we will turn straightaway to the meaning of

---

hai của Trung quán tông là Tự lập luận chứng phái, cũng được gọi là Y tự khởi phái. (ND)

[2] Shraravakayana thường được dịch là Thanh văn thừa những người nghe pháp tu hành mà thành tựu, ũng thường dùng chỉ những Phật tử không thuộc Đại thừa. (ND)

cập, *duḥkha* là nền tảng hay cơ sở của kinh nghiệm đau đớn, và chỉ chung cho trạng thái đời sống của chúng ta, được quy định bởi nghiệp lực, tà kiến,[1] và những cảm xúc tiêu cực.

Như ngài *Vô Trước* (*Asaṅga*) đã nói rõ trong *Đại thừa A-tì-đạt-ma tập luận* (*Mahāyānābhidharma-samuccaya*),[2] khái niệm *duḥkha* cần phải bao quát cả cảnh giới ta đang sống và những chúng sinh đang sống trong cảnh giới đó.

BA CẢNH GIỚI KHỔ ĐAU

Để có thể hiểu được cảnh giới mà chúng sinh đang sống, ta cần phải nói sơ qua đôi chút về vũ trụ quan Phật giáo.[3] Theo Phật giáo thì có ba cảnh giới hiện hữu (*Tam giới*) là: *Dục giới*, *Sắc giới* và *Vô sắc giới*.[4]

Đối với hầu hết chúng ta thì khó khăn ở đây là làm thế nào để hiểu được về *Tam giới*? Nhất là làm sao có thể hình dung được những *cảnh giới có hình sắc* và những *cảnh giới không có hình sắc*? Nếu chỉ nói một cách đơn giản là vì đức Phật đã đề cập đến những cảnh giới này

---

[1]Tà kiến ở đây được chỉ chung cho tất cả những nhận thức sai lầm hay ảo tưởng, không đúng với sự thật hay bản chất của thực tại. (ND)

[2]Đại thừa A-tỳ-đạt-ma tập luận (大乘阿毗達磨集論) là bộ luận giải thích tổng quát ý nghĩa kinh Đại thừa A-tỳ-đạt-ma (大乘阿毗達磨經). (ND)

[3]Xem trình bày chi tiết về vũ trụ quan Phật giáo bằng Anh ngữ trong sách Myriad Worlds của Jamgon Kongtrul. Snow Lion, 1995.

[4]Cõi người là một phần của Dục giới. Vô sắc giới là cảnh giới vi tế hơn Sắc giới, và Sắc giới lại vi tế hơn Dục giới.

duhkha or suffering. In this context, duhkha is the ground or basis of painful experience, and refers generally to our state of existence as conditioned by karma, delusions and afflictive emotions.

As Asanga states in the Compendium of Knowledge (Abhidharmasamuchchaya), the concept of duhkha must embrace both the environment where we live and the individual beings living within it.

THE THREE REALMS OF SUFFERING

In order to understand the environment in which unenlightened beings live, we must look briefly at Buddhist cosmology.[1] According to the Buddhist teachings, there are Three Realms of existence: the Desire Realm, the Form Realm, and the Formless Realm.[2]

The difficulty here, for most of us, is how to understand these Three Realms. In particular, how should we conceive of form realms and formless realms? It is not enough to simply say that Buddha talked about these in

[1]For a detailed treatment of Buddhist cosmology in English, see Myriad Worlds by Jamgon Kongtrul, Snow Lion, 1995.

[2]The human world is part of the Desire Realm. The Formless Realm is more subtle than the Form Realm, which in turn is more subtle than the Desire Realm.

trong kinh điển thì không đủ - chỉ riêng điều này thôi không phải là một lý do thỏa đáng để một Phật tử chấp nhận sự tồn tại của các cảnh giới đó. Có lẽ phương cách hữu ích nhất là hiểu về các cảnh giới này như những cấp độ khác nhau của tâm thức. Chẳng hạn, theo Phật giáo thì điểm khác biệt chính giữa bậc giác ngộ và chúng sinh mê lầm được chỉ ra trên cơ sở các cấp độ tương ứng của tâm thức. Một người có tâm thức buông thả phóng túng và chưa được chế ngự thì luôn ở trong trạng thái luân hồi hay đau khổ; trong khi những ai có tâm thức giữ theo giới luật và thuần thục thì luôn ở trong trạng thái *Niết-bàn* hay an lạc tuyệt đối.

Ta cũng thấy rằng Phật giáo phân biệt giữa phàm phu và các vị thánh (*Ārya*) dựa trên cơ sở các cấp độ tương ứng của tâm thức hay sự chứng ngộ. Theo Đại thừa, bất kì ai đạt tới sự chứng ngộ trực giác về *tính không* hay về bản chất tối hậu của thực tại đều là một vị thánh, và bất kì kẻ nào chưa đạt được sự chứng ngộ đó đều gọi là phàm phu. Khi liên hệ ý nghĩa này với *Tam giới* thì một người có tâm thức càng vi tế hơn sẽ càng có nhiều khả năng hiện hữu trong một cảnh giới tinh tế hơn.

Lấy ví dụ, nếu đời sống của một kẻ phàm phu luôn đắm chìm trong tham dục và ái luyến - nghĩa là người ấy luôn có khuynh hướng phát triển sự luyến ái với bất cứ điều gì nhận thức được, như là những hình sắc đáng ưa

the scriptures - that alone is not a sufficient reason for a Buddhist to accept their existence. Perhaps the most helpful approach is to understand these realms in terms of different levels of consciousness. For example, according to Buddhism, the very distinction between enlightened existence and unenlightened existence is made on the basis of the respective levels of consciousness. A person whose mind is undisciplined and untamed is in the state of samsara or suffering; whereas someone whose mind is disciplined and tamed is in the state of nirvana, or ultimate peace.

We also find that the Buddhist distinction between ordinary and Arya beings is made on the basis of their respective levels of consciousness or realization. Anyone who has gained direct intuitive realization of emptiness, or the ultimate nature of reality, is said to be an Arya according to Mahayana, and anyone who has not gained that realization is called an ordinary being. In relation to the Three Realms, the subtler the level of consciousness an individual attains, the subtler the realm of existence he can inhabit.

For example, if a person's ordinary mode of being is very much within the context of desire and attachment - that is to say that he tends to develop attachment to whatever he perceives, like desirable forms or pleasant

thích hay những khoái cảm... vân vân - và rồi sự luyến ái như vậy với các đối tượng vật chất, các ý tưởng và kinh nghiệm cảm thụ qua các giác quan sẽ dẫn dắt đến một đời sống giới hạn trong phạm vi *Dục giới*, cả trong hiện tại cũng như tương lai. Trong khi đó, có những người đã vượt qua được sự luyến ái với các đối tượng của nhận thức trực tiếp và các cảm xúc lý tính, nhưng vẫn còn bám víu vào các trạng thái hân hoan hay hạnh phúc của nội tâm. Hạng người này hình thành các nhân tố dẫn dắt họ sẽ tái sinh vào những cảnh giới mà đời sống vật chất có dạng tinh tế hơn nhiều.

Hơn thế nữa, lại có những người vượt qua được sự luyến ái không chỉ với những cảm xúc lý tính mà cả những cảm xúc nội tâm dễ chịu của niềm hân hoan hay hạnh phúc. Họ có xu hướng hướng nhiều hơn tới trạng thái tĩnh lặng. Cấp độ tâm thức của họ vi tế hơn nhiều so với hai mức trên, nhưng họ vẫn còn bám víu vào một hình thức tồn tại đặc biệt. Các cấp độ thô hơn của tâm thức của họ có thể dẫn dắt tới tầng trời thứ tư của *Sắc giới*, trong khi sự luyến ái vi tế hơn hướng đến sự tĩnh lặng sẽ dẫn dắt đến *Vô sắc giới*. Như vậy, đây là cách mà ta liên hệ *Tam giới* với các cấp độ của tâm thức.

Trên cơ sở vũ trụ quan này, Phật giáo nói về tiến trình vô hạn của vũ trụ, với việc hình thành rồi hoại diệt, để rồi tiếp tục hình thành trở lại. Tiến trình này phải được hiểu trong mối quan hệ với *Tam giới* của sự sống.

sensations and so on - then such attachment to physical objects, thought processes and sensory experiences leads to a form of existence which is confined within the Desire Realm, both now and in the future. At the same time, there are people who have transcended attachment to objects of immediate perception and to physical sensations, but who are attached to the inner states of joy or bliss. That type of person creates causes that will lead him or her to future rebirths where physical existence has a much more refined form.

Furthermore, there are those who have transcended attachment not only to physical sensations but to pleasurable inner sensations of joy and bliss, too. They tend more towards a state of equanimity. Their level of consciousness is much subtler than the other two, but they are still attached to a particular mode of being. The grosser levels of their mind can lead to the Fourth Level of the Form Realm, while the subtler attachment towards equanimity leads to the Formless Realms. So this is the way we relate the Three Realms to levels of consciousness.

On the basis of this cosmology, Buddhism talks about the infinite process of the universe, coming into being and going through a process of dissolution before again coming into being. This process has to be understood in

Theo các lập luận trong bộ *A-tì-đạt-ma* (*Abhidharma*)[1] của *Nhất thiết hữu bộ* - là những bài luận về siêu hình học và tâm lý học được dùng như một nguồn tham khảo trong Phật giáo Tây Tạng - thì các cảnh giới từ tầng thứ ba của *Sắc giới* trở xuống là liên tục sinh diệt. Các cảnh giới từ tầng thứ tư của *Sắc giới* trở lên, bao gồm cả *Vô sắc giới*, là vượt ra ngoài tiến trình sinh diệt vật chất này, chúng ta có thể gọi đây là sự tiến hóa của vũ trụ vật lý.

Tiến trình vô hạn của sự tiến hóa này rất tương tự với giả thuyết *Big Bang* (Vụ nổ lớn) của khoa học hiện đại. Nếu lý thuyết *Big Bang* của khoa học vũ trụ chỉ chấp nhận duy nhất một vụ nổ lớn như là nguồn gốc vũ trụ, thì dĩ nhiên điều đó không tương hợp với cơ sở vũ trụ quan Phật giáo. Trong trường hợp này, những người tin Phật hẳn phải vắt óc suy nghĩ để tìm ra một cách giải thích không mâu thuẫn với quan điểm Phật giáo về quá

[1]Toàn bộ giáo pháp ban đầu của Phật giáo được chia làm ba phần là Luật tạng, tức là các giới luật, Kinh tạng, tức là các bài giảng pháp của đức Phật, và Luận tạng hay A-tì-đạt-ma (Vi diệu pháp) là phần luận giải và các hệ thống triết học được trước tác bởi các luận sư Phật giáo. Có hai văn bản giáo điển đầy đủ của Luận tạng (A-tì-đạt-ma) vẫn còn giữ được đến ngày nay. Một của bộ phái Theravada (Nguyên thủy bộ) bằng tiếng Pali và một của Sarvāstivāda (Nhất thiết hữu bộ) bằng Phạn ngữ. Tại Tây Tạng chỉ giảng dạy bộ A-tì-đạt-ma của Nhất thiết hữu bộ. Những vấn đề chính về vũ trụ quan được trình bày trong chương 3 của tác phẩm A-tì-đạt-ma Câu-xá luận của ngài Thế Thân (Vasubandhu), đã được Leo Pruden dịch sang Anh ngữ - Asian Humanities Press, Berkeley California, 1991.

relation to the Three Realms of existence. According to the Sarvastivadin Abhidharma literature[1] (the Buddhist discourses on metaphysics and psychology which serve as a reference in Tibetan Buddhism), it is from the Third Level of the Form Realm downwards that the world is subject to the continuous process of arising and dissolution. From the Fourth Level of the Form Realm upwards, which includes the Formless Realm, the world is beyond this process which we could call the evolution of the physical universe.

This infinite process of evolution is very similar to the modern scientific notion of the Big Bang. If the scientific cosmological theory of the Big Bang accepts only one Big Bang as the beginning of everything, then of course that would not fit with basic Buddhist cosmology. In this case, Buddhists would have to bite their nails and come up with some way of explaining how the Big Bang

[1]The early teachings of Buddhism are divided into the Vinaya, or code of discipline, the Sutras, or discourses of the Buddha, and the Abhidharma which is the commentarial and philosophical literature composed by Buddhist masters. Two complete corpuses of Abhidharma literature have survived to the present day: that of the Theravada school, in Pali, and that of the Sarvastivada school, in Sanskrit. Only the Sarvastivadin Abhidharma was taught in Tibet. The chief reference on cosmology is Chapter Three of Vasubandhu's Abhidharmakosha, translated into English by Leo Pruden, Asian Humanities Press, Berkeley California, 1991.

trình tiến hóa của vũ trụ. Tuy nhiên, nếu lý thuyết *Big Bang* không nhất thiết chỉ có một vụ nổ lớn duy nhất ban đầu, mà chấp nhận có nhiều vụ nổ lớn, thì điều đó sẽ hết sức phù hợp với cách hiểu của Phật giáo về quá trình tiến hóa.

Bộ *A-tì-đạt-ma* của *Nhất thiết hữu bộ* cũng nói đến những cách thức chính xác mà vũ trụ tan rã vào giai đoạn kết thúc của mỗi chu kì. Khi vũ trụ vật lý bị lửa hủy hoại (*hỏa tai*), chỉ có những tầng thấp hơn tầng đầu tiên của *Sắc giới* bị hủy hoại mà thôi; khi bị nước hủy hoại (*thủy tai*) thì từ tầng thứ hai của *Sắc giới* trở xuống sẽ bị hủy hoại; khi bị gió hủy hoại (*phong tai*) thì từ tầng thứ ba của *Sắc giới* trở xuống sẽ bị hủy hoại. Do đó, trong vũ trụ quan Phật giáo thì sự tiến hóa của vũ trụ vật lý được hiểu qua hình thức bốn yếu tố: *lửa*, *nước*, *gió* và *đất* (*Tứ đại*). Chúng ta thường thêm hư không vào danh sách này, nên tổng cộng có năm yếu tố. Một luận giải phức tạp về cơ chế thành phần của sự tan rã không chỉ tìm thấy trong *A-tì-đạt-ma*, mà còn có trong *Tối thượng luận*. Những giải thích này có vẻ rất tương tự với các lý thuyết khoa học hiện đại.

Cũng cần nói rằng những gì nêu trong *A-tì-đạt-ma* không phải luôn luôn được hiểu theo nghĩa đen. Chẳng hạn, theo *A-tì-đạt-ma*, cấu trúc vũ trụ dựa trên mô hình

does not contradict the Buddhist idea of the evolutionary process of the universe. However, if the Big Bang theory does not entail only one Big Bang at the beginning, but accepts a multiplicity of Big Bangs, then that would correspond very well to the Buddhist understanding of the evolutionary process.

The Sarvastivadin Abhidharma also discusses the precise ways in which the universe dissolves at the end of each cycle. When the physical universe is destroyed by fire it is destroyed only below the first level of the Form Realm; when it is destroyed by water it dissolves from the second level of the Form Realm downwards; when it is destroyed by wind, it is destroyed from the third level of the Form Realm downwards. In Buddhist cosmology, therefore, the evolution of the physical universe is understood in terms of the four elements of fire, water, wind and earth. In general, we usually add space to this list, making a total of five elements. A complex discussion on the elemental mechanics of dissolution can be found not only in the Abhidharma but also in the Uttaratantra. These explanations seem to be very similar to modern scientific theories.

Having said this, what is stated in the Abhidharma literature does not always have to be taken literally. According to the Abhidharma, for example, the structure

một núi *Tu-di*[1] ở giữa, bao bọc bởi bốn "châu lục". Ta cũng thấy trong tập luận này nhiều sự mô tả về kích thước của mặt trời và mặt trăng mâu thuẫn với các giải thích của khoa học hiện đại. Với giả thiết rằng các thực nghiệm khoa học đã chứng minh được những luận điểm này là sai, ta sẽ chấp nhận kết luận của các nhà khoa học về những điểm này.

Vậy, ở đây tôi vừa phác hoạ một cách rất sơ lược cách hiểu của Phật giáo về sự tiến hóa của vũ trụ vật lý, hay trong một nghĩa rộng hơn là của môi trường sống. Còn về các chúng sinh sống trong những môi trường này, Phật giáo thừa nhận có rất nhiều chủng loại khác nhau. Có những chúng sinh có hình thể và có những chúng sinh được nhận biết như là không có hình thể. Ngay cả trong thế giới mà chúng ta quen thuộc, cũng có nhiều chúng sinh ta nhận biết được và một số khác ta không nhận biết được, như những chúng sinh trong thế giới thần linh chẳng hạn.

Nói chung, Phật giáo cho rằng việc sinh ra trong cõi người là một trong những dạng sống lý tưởng nhất vì rất thuận lợi cho việc thực hành Chánh pháp. Vì thế, so với con người thì thần linh thật ra được xem là thấp kém hơn, vì dạng sống đó kém hiệu quả hơn trong việc theo

[1]Núi Tu-di được xem là trung tâm của mỗi thế giới. Các châu lục bao quanh gồm: 1. Phất-bà-đề (弗婆提) tại phương đông (*Pūrvavideha,* cũng dịch là Đông Thắng Thần châu - 東勝神洲), 2. Cù-da-ni (瞿耶尼) tại phương tây (Aparagod*ā*niya - cũng dịch là Tây Ngưu Hóa châu

of the universe is based on the model of a Mount Meru in the centre, surrounded by four 'continents'. We also find that many of the Abhidharmic descriptions of the size of the sun and moon contradict modern scientific explanations. Given that scientific experiments have proved these claims to be wrong, we will have to accept the conclusion of the scientists on these points.

So here I have outlined very briefly how Buddhism understands the evolution of the physical universe, or, in a broad sense, the environment. As for the sentient beings that inhabit these environments, Buddhism accepts many different types. There are beings with bodily forms and beings which are perceived as formless. Even in the world with which we are familiar, there are many beings which are perceptible to our senses and some which are not, like those of the spirit world for example.

Generally speaking, the Buddhist understanding is that birth as a human being is one of the most ideal forms of existence because it is conducive to practising Dharma. So compared to human beings, spirits would in fact be considered inferior because that form of existence

- 西牛貨洲), 3. Diêm-phù-đề (閻浮提) tại phương nam (Jambudvipa - cũng dịch là Nam iệm Bộ châu - 南贍部洲). 4. Uất-đan-việt (鬱單越) tại phương bắc. (Uttarakuru - cũng dịch là Bắc Cù Lô châu - 北瞿盧洲). Bốn châu này trong kinh điển thường được gọi chung là Tứ thiên hạ. (ND)

đuổi thực hành Chánh pháp. Thần linh có thể có những khả năng mà ta không có, như là những năng lực tiên tri hay một số năng lực siêu nhiên, nhưng thật ra họ vẫn chỉ là một phần của thế giới mà loài người đang sống. Tất cả chúng sinh trong thế giới này đều chịu sự chi phối của sự nhận thức sai lầm và những cảm xúc gây đau khổ. Trong một ý nghĩa nào đó, người ta có thể nói rằng những chúng sinh này thật ra là được tạo thành bởi sự nhận biết sai lầm và những cảm xúc đau khổ.

Ngài *Lạt-ma Tông-khách-ba* (*Tsongkhapa*)[1] mô tả rất sinh động về đời sống mê lầm của những chúng sinh trong vòng luân hồi. Ngài so sánh tương tự như một người bị trói rất chặt bởi những sợi dây ác nghiệp, nhận thức sai lầm, những cảm xúc và tư tưởng gây khổ đau. Quấn chặt trong tấm lưới *bản ngã* và tự đắm chấp, họ bị những dòng thác của kinh nghiệm dao động và khổ đau cuốn trôi đi khắp nơi một cách không mục đích.[2] Đời sống luân hồi là như vậy!

BA LOẠI KHỔ ĐAU

Và câu hỏi đặt ra lúc này là: *duḥkha* là gì? Đau khổ là gì? Phật giáo mô tả ba cấp độ hay ba loại đau khổ. Loại

---

[1]Đại sư Tông-khách-ba sinh năm 1357, viên tịch năm 1419, là một trong những tên tuổi chói sáng nhất của Phật giáo Tây Tạng. (ND)

[2]Three Aspects of the Path, kệ thứ 7. Xem Life and Teachings of Tsongkhapa của Robert Thurman, Library of Tibetan Works and Archieves, Dharamsala, 1982.

is less effective for pursuing the practice of Dharma. Spirits may have certain abilities that are not open to us, like certain powers of precognition or some supernatural powers, but the fact remains that they are part of this world where human beings also live. All beings in this world are under the control of delusion and afflictive emotions. In some sense one could say that they are actually the products of delusion and afflictive emotions.

Lama Tsongkhapa describes very vividly the unenlightened existence of sentient beings in samsara. He uses the analogy of someone being tied up very tightly by the ropes of negative karma, delusions, afflictive emotions and thoughts. Encased in this tight net of ego and self-grasping, they are tossed around aimlessly by the currents of fluctuating experiences, of suffering and pain.[1] This is what samsaric life is like.

THREE TYPES OF SUFFERING

So now the question is, what is duhkha? What is suffering? Buddhism describes three levels or types of suffering. The first is called 'the suffering of suffering',

[1]Three Aspects of the Path, verse 7. See Robert Thurman's Life and Teachings of Tsongkhapa, Library of Tibetan Works and Archives, Dharamsala, India, 1982.

thứ nhất gọi là "*khổ vì đau khổ*",[1] loại thứ hai là "*khổ vì sự thay đổi*",[2] và loại thứ ba là "*khổ vì duyên sinh*".[3]

Khi nói về loại thứ nhất, "*khổ khổ*", ta chỉ nói trong phạm vi quy ước thông thường của các kinh nghiệm mà tất cả chúng ta đều xem là đau khổ. Những kinh nghiệm này là đau đớn. Theo Phật giáo, có bốn kinh nghiệm chính của loại khổ này, được xem là nền tảng của đời sống trong luân hồi. Đó là các nỗi khổ về *sinh*, *già*, *bệnh* và *chết* (*sinh, lão, bệnh, tử*). Câu chuyện về cuộc đời của chính đức Phật đã minh họa rõ rệt ý nghĩa của việc nhận biết những trạng thái này là các dạng của khổ đau cũng như tầm quan trọng của sự nhận biết này là chất xúc tác tinh thần cho việc mưu cầu cứu cánh. Như chuyện được kể lại, khi còn là vị thái tử trẻ tên *Siddhārtha* (*Tất-đạt-đa*),[4] đức Phật đã bắt gặp một người bệnh, một người già, và một người chết đang được khiêng đi. Ảnh hưởng của sự mục kích những khổ đau này rõ ràng đã dẫn tới việc Ngài nhận chân rằng khi chưa thoát khỏi quá trình vô tận của việc sinh ra thì con người vẫn luôn là đối tượng của ba dạng khổ đau kia.[5] Sau đó, hình ảnh của một vị tu sĩ thoát tục được cho là đã giúp đức Phật

[1] Loại khổ này được gọi là khổ khổ, nghĩa là khổ vì những sự đau đớn tinh thần hay thể xác. (ND)

[2] Loại khổ này được gọi là hoại khổ, nghĩa là khổ vì tứ đại trong thân luôn tương khắc, thường biến đổi đi dần chỗ hoại diệt, và vì những gì ta ưa thích cũng chịu quy luật của sự thay đổi, hoại diệt. (ND)

the second, 'the suffering of change', and the third is 'the suffering of conditioning'.

When we talk about the first type, the suffering of suffering, we are talking in very conventional terms of experiences which we would all identify as suffering. These experiences are painful. In Buddhism there are four main experiences of this type of suffering which are considered to be fundamental to life in samsara: the sufferings of birth, sickness, ageing and death. The significance of recognizing these states as forms of suffering, and the importance of this recognition as a catalyst of the spiritual quest, is very strongly demonstrated in the Buddha's own life story. According to the story, when he was the young Prince Siddhartha, the Buddha is said to have caught sight of a sick person, an old person, and a dead person being carried away. The impact of seeing this suffering apparently led him to the realization that so long as he was not free of the infinite process of birth, he would always be subject to these other three sufferings. Later, the sight of a spiritual aspirant is supposed to have made the Buddha

[3]Loại khổ này được gọi là hành khổ, nghĩa là khổ vì sự thay đổi liên tục của mọi thứ, nhân duyên sinh diệt, vô thường và biến đổi không ngừng. (ND)

[4]Siddhartha, cũng phiên âm là Sĩ-đạt-đa. (ND)

[5] Tức là già, bệnh và chết. (ND)

nhận biết rằng người ta hoàn toàn có thể thoát ra khỏi chu kì đau khổ này.[1]

Vậy nên Phật giáo quan niệm rằng, khi chúng ta còn là đối tượng của tiến trình tái sinh thì tất cả những dạng khác của đau khổ đều là hệ quả tất nhiên của điểm khởi đầu đó. Ta có thể mô tả đời sống như là sự hiện hữu trong chu kì của sự sinh ra và chết đi, và trong khoảng giữa hai thời điểm đó, quả thật là có nhiều nỗi khổ đau khác nhau liên quan đến bệnh tật và già yếu.

Cấp độ thứ nhì của đau khổ là *khổ vì sự thay đổi*, chỉ đến các kinh nghiệm ta thường xem là khoái lạc. Tuy nhiên, trong thực tế, khi chúng ta vẫn còn trong trạng thái chưa giác ngộ thì tất cả những kinh nghiệm vui sướng của ta đều là cấu nhiễm và tất yếu phải mang đến đau khổ.

Vì sao Phật giáo lại cho rằng các kinh nghiệm có vẻ như vui sướng thực chất đều là những trạng thái đau khổ? Vấn đề nằm ở chỗ là ta cảm nhận chúng như những trạng thái khoái lạc hay vui sướng chỉ vì khi so sánh với những kinh nghiệm đau đớn thì chúng có vẻ là một dạng thức của sự giải thoát nhẹ nhõm. Tính chất vui thích của chúng chỉ là tương đối. Nếu tự chúng là các trạng thái vui thích chân thật, thì cũng giống như các kinh nghiệm đau khổ càng tăng thêm khi ta đắm sâu vào các nguyên do

[1] Ở đây chỉ chu kỳ của sinh, già, bệnh và chết. (ND)

fully aware that there is a possibility of freedom from this cycle of suffering.

So in Buddhism there is an understanding that so long as we are subject to the process of rebirth, all other forms of suffering are natural consequences of that initial starting point. We could characterize our life as being within the cycle of birth and death, and sandwiched in between these two, as it were, are the various sufferings related to illness and ageing.

The second level of suffering, the suffering of change, refers to experiences we ordinarily identify as pleasurable. However, in reality, as long as we are in an unenlightened state, all our joyful experiences are tainted and ultimately bring suffering.

Why does Buddhism claim that experiences which are apparently pleasurable are ultimately states of suffering? The point is that we perceive them as states of pleasure or joy only because, in comparison to painful experiences, they appear as a form of relief. Their pleasurable status is only relative. If they were truly joyful states in themselves, then just as painful experiences increase the more we indulge in the causes that lead to pain, likewise, the more we engage in the

dẫn tới đau đớn; lẽ ra khi chúng ta càng chạy theo những nguyên nhân làm sinh khởi kinh nghiệm vui thích thì sự vui sướng hay thích thú phải càng tăng thêm như thế. Nhưng thực tế lại không phải như vậy!

Chẳng hạn, trong cuộc sống thường ngày, lúc được ăn ngon mặc đẹp, lại có trang sức lộng lẫy... bạn sẽ cảm thấy thật là tuyệt vời trong một thời gian ngắn. Không chỉ riêng bạn vui hưởng cảm giác thoả mãn, mà khi bạn mang khoe những vật sở hữu của mình với người khác, họ cũng chia sẻ cảm giác thỏa mãn đó. Nhưng rồi sau đó một ngày, một tuần, hay một tháng... chính những thứ đã từng mang lại niềm vui cho bạn giờ đây có thể chỉ tạo ra sự nhàm chán. Đó là bản chất của sự vật - chúng luôn thay đổi.

Danh vọng mà chúng ta có được cũng không khác gì. Ban đầu, bạn có thể tự nghĩ rằng "Ồ, tôi thật hạnh phúc! Giờ đây tôi đang có danh thơm, tôi nổi tiếng!" Nhưng sau một thời gian, những gì bạn cảm thấy có thể chỉ còn là sự nhàm chán và không thỏa mãn.

Sự thay đổi giống như thế cũng có thể xảy ra trong tình yêu hay trong quan hệ nam nữ. Lúc đầu, bạn gần như điên lên vì sự say mê, nhưng sau đó thì chính sự say mê đó có thể chuyển thành sự căm hận và gây hấn, và trong trường hợp tồi tệ nhất thậm chí có thể dẫn đến án mạng. Vì thế, đó là bản chất của sự việc. Nếu bạn quan sát thật kỹ thì hết thảy những gì tốt đẹp, hết thảy những gì ta cho là đáng mong muốn, cuối cùng cũng đều đem lại khổ đau cho ta.

causes that give rise to pleasurable experience, our pleasure or joy should intensify; but this is not the case.

On an everyday level, for example, when you have good food, nice clothes, attractive jewellery and so on, for a short time you feel really marvellous. Not only do you enjoy a feeling of satisfaction, but when you show your things to others, they share in it too. But then one day passes, one week passes, one month passes, and the very same object that once gave you such pleasure might simply cause you frustration. That is the nature of things - they change.

The same also applies to fame. At the beginning you might think to yourself, 'Oh! I'm so happy! Now I have a good name, I'm famous!' But after some time, it could be that all you feel is frustration and dissatisfaction.

The same sort of change can happen in friendships and in sexual relationships. At the beginning you almost go mad with passion, but later that very passion can turn to hatred and aggression, and, in the worst cases, even lead to murder. So that is the nature of things. If you look carefully, everything beautiful and good, everything that we consider desirable, brings us suffering in the end.

Cuối cùng, chúng ta đề cập đến loại khổ thứ ba, *đau khổ vì duyên sinh*. Điều này gợi lên một câu hỏi quan trọng: Tại sao đây lại là bản chất của sự vật? Câu trả lời là: Vì hết thảy những gì xảy ra trong vòng luân hồi đều do nơi *vô minh*. Dưới sự ảnh hưởng hay chi phối của *vô minh* thì không thể có một trạng thái hạnh phúc vĩnh cửu. Bao giờ cũng có những khó khăn hay rắc rối nào đó xảy ra. Khi ta còn trong vòng thống trị của *vô minh*, tức là nhận thức của ta có nền tảng sai lầm hay lẫn lộn về bản chất của sự vật, thì khổ đau vẫn còn tiếp nối nhau xuất hiện, tựa như các làn sóng trên mặt nước.

Vì thế, cấp độ thứ ba của đau khổ chỉ đến một sự thật không che đậy trong đời sống mê lầm của chúng ta, một đời sống chịu ảnh hưởng của sự nhầm lẫn về cơ bản và của các nghiệp bất thiện do sự nhầm lẫn gây ra. Sở dĩ ta gọi loại khổ này là *khổ vì duyên sinh* là vì đời sống trong trạng thái khổ này không chỉ là nền tảng của các kinh nghiệm đau đớn trong kiếp này, mà còn là nền tảng cho các nhân duyên của sự đau khổ trong tương lai.

Trong cả hai tác phẩm *Chú giải Tập lượng luận* (*Pramanavarttika*) của *Dharmakirti* và Trung đạo tứ bách kệ tụng (*Chatuhshatakashastrakarika*) của *Aryadeva* (*Thánh Thiên*)[1] đều có chỉ ra một phương cách hữu ích để xem xét cấp độ thứ ba của khổ, và giúp ta hiểu sâu hơn về

[1]Có sách dịch là Thánh Đề Bà. (ND)

Finally, we come to the third type of suffering, the suffering of conditioning. This addresses the main question: why is this the nature of things? The answer is, because everything that happens in samsara is due to ignorance. Under the influence or control of ignorance, there is no possibility of a permanent state of happiness. Some kind of trouble, some kind of problem, always arises. So long as we remain under the power of ignorance, that is, our fundamental misapprehension or confusion about the nature of things, then sufferings come one after another, like ripples on water.

The third level of suffering, therefore, refers to the bare fact of our unenlightened existence, which is under the influence of this fundamental confusion and of the negative karmas to which confusion gives rise. The reason it is called the suffering of conditioning is because this state of existence serves as the basis not only for painful experiences in this life, but also for the causes and conditions of suffering in the future.

Dharmakirti's Commentary on the Compendium of Valid Cognition (Pramanavarttika) and Aryadeva's Four Hundred Verses on the Middle Way (Chatuhshata-kashastrakarika) both offer a useful way of looking at this third level of suffering, and help deepen our understanding of it. Both works lay the emphasis

nó. Cả hai tác phẩm này đều nhấn mạnh vào việc quán chiếu mức độ vi tế của bản chất vô thường, ngắn ngủi của thực tại.

Điều quan trọng phải luôn ghi nhớ là có hai tầng ý nghĩa ở đây. Người ta có thể hiểu tính vô thường qua cách mà một sự việc nào đó khởi lên, tồn tại trong một thời gian, và rồi biến mất. Mức độ vô thường này có thể hiểu được khá dễ dàng. Ta nên nói thêm rằng, ở mức độ này sự tan rã của một sự vật nào đó đòi hỏi một trợ duyên có tác động như là chất xúc tác để phá hủy sự tương tục của nó.

Tuy nhiên, còn có một cách hiểu thứ hai vi tế hơn về tính tạm thời. Từ cách nhìn vi tế hơn này thì tiến trình thay đổi rõ rệt mà ta vừa mô tả trên chỉ là hệ quả của một tiến trình thay đổi tiềm ẩn và năng động sâu xa hơn. Ở một mức độ sâu hơn, mọi thứ đều liên tục thay đổi trong từng *sát-na*[1]. Tiến trình thay đổi ngắn ngủi này không do nơi một trợ duyên khởi lên để phá hủy một sự vật nào đó, mà đúng hơn thì nguyên nhân đã dẫn đến sự hình thành của một sự vật cũng chính là nguyên nhân hủy hoại nó. Nói cách khác, trong nguyên nhân sinh khởi của sự vật đã hàm chứa nguyên nhân hủy diệt nó.

Vì thế, tính chất tạm thời của sự vật nên được hiểu theo hai cách. Cách hiểu thứ nhất bao gồm cả ba thời

[1]Sát-na là đơn vị thời gian rất ngắn, thường chỉ được dùng với ý nghĩa tượng trưng. (ND)

on reflecting upon the subtle level of the transient, impermanent nature of reality.

It is important to bear in mind that there are two levels of meaning here. One can understand impermanence in terms of how something arises, stays for a while, and then disappears. This level of impermanence can be understood quite easily. We should add that on this level, the dissolution of something requires a secondary condition which acts as a catalyst to destroy its continuity.

However, there is also a second, more subtle understanding of transience. From this more subtle perspective, the obvious process of change we have just described is merely the effect of a deeper, underlying and dynamic process of change. At a deeper level, everything is changing from moment to moment, constantly. This process of momentary change is not due to a secondary condition that arises to destroy something, but rather the very cause that led a thing to arise is also the cause of its destruction. In other words, within the cause of its origin lies the cause of its cessation.

Momentariness should thus be understood in two ways. First, in terms of the three moments of existence

điểm hiện hữu của bất kỳ một thực thể nào - trong thời điểm thứ nhất, nó sinh khởi; trong thời điểm thứ hai, nó tồn tại, trong thời điểm thứ ba, nó tan rã. Cách hiểu thứ nhì là tính chất tạm thời trong chính mỗi thời điểm. Một thời điểm không bao giờ đứng yên; ngay khi vừa khởi lên nó đã luôn chuyển động về hướng sự tan rã của chính nó.

Vì mọi sự vật đều sinh khởi trọn vẹn ngay từ lúc bắt đầu, nên sự ra đời của sự vật hiện hữu cùng lúc với mầm mống hoặc tiềm năng của sự tan rã. Về phương diện này, người ta có thể nói rằng sự diệt mất của chúng không phụ thuộc vào bất kỳ một trợ duyên nào khác. Do đó, trong giáo lý nhà Phật, tất cả hiện tượng đều được xem là "*y tha*",[1] có nghĩa là, mỗi hiện tượng đều phải chịu sự chi phối của các nguyên nhân tạo ra chúng.

Một khi đã phát triển được sự hiểu biết về bản chất tạm thời của hiện tượng, bạn có thể vận dụng những hiểu biết về khổ đau *(duḥkha)* vào trong bối cảnh này, và quán chiếu đời sống của bạn như là một chúng sinh trong cõi luân hồi này. Bạn biết rằng, vì thế giới hiện hữu như là kết quả các nhân duyên của chính nó, nên nó cũng phải tuân theo nguyên lý "*y tha*". Nói cách khác, nó phải chịu sự chi phối của các tiến trình là nguyên nhân dẫn tới sự sinh khởi của nó. Nhưng trong vòng luân hồi thì những nguyên nhân mà ta đang đề cập đến ở đây không

[1]Dịch từ chữ "other-powered". Hiểu theo sát nghĩa là phụ thuộc vào nguồn lực từ bên ngoài, không thể tự vận hành (bất tự hành). Tuy nhiên, ý nghĩa này cũng không ra ngoài khái niệm "phụ

of any entity - in the first instant, it arises; in the second instant, it stays; in the third instant, it dissolves. Second, in terms of each instant itself. An instant is not static; as soon as it arises, it moves towards its own cessation.

Since everything arises complete from the outset, the birth of things comes together with the seed or potential for their dissolution. In this respect, one could say that their cessation does not depend on any secondary, further condition. Therefore, in Buddhism, all phenomena are said to be 'other-powered', that is, they are under the control of their causes.

Once you have developed this understanding of the transient nature of phenomena, you are able to situate the understanding you have of duhkha within that context, and reflect upon your life as an individual in this samsaric world. You know that since the world has come into being as a result of its own causes and conditions, it too must be other-powered. In other words, it must be under the control of the causal processes that led to its arising. However, in the context of samsara, the causes that we are referring to here are nothing other than our

---

thuộc vào cái khác" (y tha). Nguyên lý y tha khởi phát biểu rằng: Tất cả mọi sự vật, hiện tượng đều phụ thuộc vào những sự vật, hiện tượng khác để sinh khởi. Và do đó, cũng là phụ thuộc vào những sự vật, hiện tượng khác để vận hành, tồn tại. Chúng tôi chọn dịch bằng từ này vì đây là khái niệm đã quen thuộc với hầu hết những người học Phật.(ND)

gì khác hơn mà chính là sự nhầm lẫn về bản chất sự vật, hay *vô minh* (tiếng Tây Tạng là *marigpa*) và các trạng thái sai lầm do sự nhầm lẫn đó làm sinh khởi. Chúng ta biết rằng, khi ta vẫn còn chịu sự khống chế của sự nhầm lẫn về bản chất này thì không thể có niềm vui hay hạnh phúc dài lâu. Dĩ nhiên, trong *Tam giới* cũng có những trạng thái so ra là vui thích hơn các trạng thái khác. Nhưng khi ta còn trong vòng luân hồi, bất kể là ở trong *Dục giới*, *Sắc giới* hay *Vô sắc giới*, thì vẫn không có điều kiện cho hạnh phúc lâu bền. Xét đến cùng thì chúng ta luôn ở trong trạng thái khổ đau (*duḥkha*). Đây là ý nghĩa của loại khổ thứ ba.

VÔ MINH

Vô minh hay sự nhầm lẫn, trong Phạn ngữ là *avidyā*, có nghĩa đen là "*không hiểu biết*". Có nhiều cách diễn dịch ý nghĩa chữ *avidyā*, tùy theo các trường phái triết học và quan điểm khác nhau của họ về giáo lý nền tảng vô ngã (*anātman*) của Phật giáo. Mặc dù thế, ý nghĩa chung nhất đối với mọi trường phái là sự mê muội cơ bản về cội nguồn hiện hữu của chúng ta. Nguyên do của điều này tương đối đơn giản. Bằng vào kinh nghiệm tự thân, tất cả chúng ta đều biết rằng những gì ta khao khát sâu xa muốn đạt tới là hạnh phúc và những gì ta cố sức tránh né là khổ đau. Vậy mà những hành vi, cách ứng xử của ta chỉ làm tăng thêm khổ đau, không đem lại niềm vui và hạnh phúc lâu dài mà ta theo đuổi. Điều này chắc

fundamental confusion or ignorance (marigpa in Tibetan), and the delusory states to which confusion gives rise. We know that so long as we are under the domination of this fundamental confusion, there is no room for lasting joy or happiness. Of course, within the Three Realms there are states which are comparatively more joyful than others. However, so long as we remain within samsara, whether in the form Realm, the Formless Realm or the Desire Realm, there is no scope for joy to be lasting. In the final analysis, we are in a state of duhkha. This is the meaning of the third type of suffering.

IGNORANCE

The Sanskrit word for ignorance or confusion is avidya, which literally means 'not knowing'. There are several interpretations of what is meant by avidya according to the different philosophical schools and their various views of the fundamental Buddhist doctrine of anatman or no-self. However, the general meaning that is common to all the schools is an understanding that there lies a fundamental ignorance at the root of our existence. The reason for this is quite simple. We all know from personal experience that what we deeply aspire to gain is happiness and what we try to avoid is suffering. Yet our actions and our behaviour only lead to more suffering

chắn có nghĩa là ta đang hoạt động trong khuôn khổ của vô minh, và cũng cho thấy chúng ta đang trải qua sự mê lầm cơ bản ngay từ trong cội gốc của đời sống như thế nào.

Theo giáo lý truyền thống của đạo Phật, có một cách để quán chiếu bản chất của khổ đau (*duḥkha*) là quán chiếu những nỗi khổ phải chịu đựng trong mỗi cảnh giới của sáu nẻo luân hồi.[1] Sáu nẻo này bao gồm địa ngục, súc sinh, ngạ quỷ... Đối với một số người, những quán chiếu như vậy có thể thôi thúc họ phát triển sâu sắc hơn niềm khao khát được thoát khỏi khổ đau. Nhưng đối với nhiều người khác, trong đó có cả chính tôi, thì sự quán chiếu những khổ đau của chính con người có thể là hiệu quả hơn. Cho dù đạo Phật có dạy rằng cuộc sống con người là một dạng tích cực nhất trong mọi dạng sống, vì con người có tiềm năng đạt tới sự giác ngộ hoàn toàn, nhưng không phải bao giờ con người cũng được hạnh phúc. Chúng ta tất yếu phải chịu đựng những nỗi khổ sinh, già, bệnh, chết. Hơn nữa, khi người ta quán chiếu sự thật là đời sống này bị quy định và khống chế bởi sự mê lầm và các cảm xúc, tư tưởng sai lầm khởi lên từ sự mê lầm đó, thì đối với một

[1]Sáu nẻo luân hồi (lục đạo -六道) là sáu cảnh giới mà tất cả chúng sinh tùy theo nghiệp lực phải tái sinh vào. (ND) Theo Phật giáo Tây Tạng thì mỗi cảnh giới này chịu sự khống chế mạnh nhất của một tâm niệm xấu cụ thể. Đó là: cảnh giới địa ngục (tâm sân hận), cảnh giới súc sinh (tâm ngu si), cảnh giới ngạ quỷ (tâm keo lận), cảnh giới loài người (tâm tham dục), cảnh giới A-tu-la (tâm ghen tị), và cảnh giới chư thiên (tâm kiêu mạn).

and not to the lasting joy and happiness that we seek. This must surely mean that we are operating within the framework of ignorance. This is how we experience the fundamental confusion at the root of our life.

One way to reflect on the nature of duhkha, according to the traditional Buddhist teachings, is to reflect on the sufferings endured in each of the six 'realms' of the samsaric world system.[1] These include the hell realms, the animal realm, the realm of pretas or hungry ghosts, and so on. For some people, such reflections may spur them to deepen their quest for freedom from suffering. However, for many other people, including myself, it can be more effective to reflect on our own human suffering. Although Buddhism teaches that human life is one of the most positive of all forms of life, since human beings have the potential to gain perfect enlightenment, it is not always that joyful. We are subject to the unavoidable sufferings of birth, death, ageing and sickness. In addition, when one reflects on the fact that life is conditioned and dominated by confusion, and the delusory emotions and

[1]According to Tibetan Buddhism there are six realms in samsara, each dominated by a particular mental poison. They are: the hell realms (anger), the animal realm (ignorance), the realm of pretas or hungry ghosts (miserliness), the human realm (desire), the demi-god or Asura realm (jealousy), and the god realm (pride).

người như tôi, sự nhận biết được điều này dường như hiệu quả hơn nhiều so với việc suy tư về những đau khổ trong các cảnh giới khác.

Như đã nói trước đây, kinh điển Phật giáo có mô tả quá trình nhân quả mà thông qua đó vô minh làm sinh khởi các hành vi tác ý, rồi đến lượt các tác ý này lại làm sinh khởi một đời sống trong thế giới luân hồi, và cứ tiếp tục thế, theo như 12 mắt xích trong chuỗi duyên sinh (*Thập nhị nhân duyên*). Về điểm này đức Phật đưa ra ba nhận xét. Ngài nói:

"*Vì cái này có, cho nên cái kia có. Vì cái này sinh, cho nên cái kia sinh. Vì có căn bản vô minh nên mới có các hành động tác ý.*"[1]

Khi luận giải về ba phát biểu trên, ngài *Asaṅga* giải thích trong *A-tì-đạt-ma tập luận* rằng có *ba điều kiện* cần thiết cho sự sinh khởi của bất cứ sự vật nào, và tôi cho rằng sự hiểu biết các điều này là hữu ích ở đây.

Vì cái này có, cho nên cái kia có

Ngài *Asaṅga* giải thích tầm quan trọng của phát biểu đầu tiên là tất cả mọi hiện tượng sinh khởi vì chúng có các nguyên nhân. Có thể nói rằng, có một chuỗi nhân quả

[1]Lời dạy này có thể tìm thấy trong kinh Trung A Hàm I (trang 262, Pali Text Society) và Trung Bộ Kinh III (trang 43, Pali Text Society), và kinh Tạp A Hàm II (trang 28, Pali Text Society).

thoughts to which confusion gives rise, then for someone like myself it seems much more effective to recognize this than to think about the sufferings of other realms.

As I mentioned before, the Buddhist scriptures describe the causal process through which ignorance gives rise to volitional acts, which in turn give rise to a birth in one of the samsaric worlds, and so on, as the Twelve Links in the Chain of Dependent Origination. On this, Buddha made three observations. He said that:

"Because there is this, that ensues. Because this came into being, that came into being. Because there is fundamental ignorance, volitional acts come into being."[1]

When commenting upon these three statements, Asaṅga explains in the Compendium of Knowledge that Three Conditions are necessary for anything to arise, and I think an understanding of these would be useful here.

Because there is this, that ensues

Asaṅga explained that the significance of the first statement is that all phenomena come into being because they have causes. One could say there is an infinite

[1]This statement can be found in Majjhima Nikaya I (p. 262, Pali Text Society] and Majjhima III (p. 43, Pali Text Society) and Samyutta Nikaya II (p. 28, Pali Text Society).

kéo dài vô hạn và không có vẻ gì là có một nguyên nhân đầu tiên hay một thời điểm "*bắt đầu*" để từ đó mọi thứ sinh khởi. Ngài *Asaṅga* nói đến nhận xét đó như là *điều kiện về sự hiện hữu của một nguyên nhân*.

Vì cái này sinh, cho nên cái kia sinh

Luận giải về mệnh đề thứ hai, ngài *Asaṅga* đưa ra điều mà Ngài gọi là *điều kiện về tính vô thường*. Ý nghĩa của điều này là: chỉ riêng sự hiện hữu của một sự vật nào đó là chưa đủ để tạo ra một hậu quả. Để một sự vật có được khả năng tạo ra một hậu quả thì tự nó phải là đối tượng của nhân quả, hay nói cách khác, tự nó phải được sinh khởi như là kết quả của các nguyên nhân khác. Từ đó chúng ta có một chuỗi vô hạn các nguyên nhân. Vì thế, chỉ riêng sự hiện hữu không làm sinh khởi các hậu quả; một nguyên nhân không chỉ hiện hữu mà còn phải mang tính vô thường và là đối tượng của nhân quả.

Vì có căn bản vô minh nên mới có các hành động tác ý

Giải thích của ngài *Asaṅga* về điều này đề cập thêm một tiêu chuẩn cần thiết để một nguyên nhân tạo ra được hậu quả. Ngài gọi đó là *điều kiện về tiềm năng*. Theo đó, sự hiện hữu của một nguyên nhân mang tính vô thường vẫn chưa đủ để tạo ra một kết quả cụ thể. Không phải mọi thứ đều có thể tạo ra mọi thứ hay bất kỳ thứ gì. Phải

causal chain. It is not as if there were a first cause, or a 'beginning' point in time, from which everything arose. Asaṅga referred to that observation as the Condition of the Existence of a Cause.

Because this came into being, that came into being

When commenting on the second statement, Asaṅga introduced what he called the Condition of Impermanence. The meaning of this is that the mere fact that something exists is not sufficient for it to produce an effect. For something to have the potential to produce an effect, it must itself be subject to causation; in other words, it must come into being itself as a result of other causes. Hence we have an infinity of causes. So mere existence alone does not give rise to consequences, a cause should not only exist, it should also be impermanent and subject to causation.

Because there is fundamental ignorance, volitional acts come into being

Asaṅga's comment on this mentions a further qualification that is needed for a cause to produce an effect, which he calls the Condition of Potentiality. The idea is that it is not sufficient for a cause to exist and to be impermanent for it to produce a particular result. It is not the case that everything can produce everything or

có mối tương quan tự nhiên nào đó giữa một nguyên nhân và kết quả của nó. Chẳng hạn, vì bản chất cuộc sống của chúng ta là đau khổ nên ta mong cầu hạnh phúc, nhưng do nơi vô minh ta lại tạo ra thêm nhiều đau khổ hơn cho chính mình, và điều này do nơi đau khổ là gốc rễ cuộc sống của ta. Do đó, kết quả ta đạt được là có tương quan với nguyên nhân của nó.

Vậy, nói tóm lại, có *ba điều kiện* cần cho một sự việc bất kỳ sinh khởi là: sự hiện hữu của một nguyên nhân, nó mang tính vô thường, và nó tương quan với kết quả.

Trong quan điểm này, ta nên hiểu như thế nào về mối quan hệ nhân quả, chẳng hạn, giữa *vô minh* và các *hành vi tác ý*? Nói chung, Phật giáo theo khuynh hướng phân tích chặt chẽ các quan hệ nhân quả, và trong kinh điển có nhiều chỗ đề cập đến các loại nhân duyên khác nhau. Tuy nhiên, chủ yếu có hai loại nguyên nhân, một loại là nguyên nhân vật chất hay *chính yếu*, và loại kia là nguyên nhân *góp phần*. Nguyên nhân vật chất có nghĩa là loại chất liệu được chuyển thành hậu quả, vậy nên ta có thể nói tới, chẳng hạn, về một dòng vật chất tương tục của một thực thể vật lý. Có nhiều nhân tố khác cần thiết để một nguyên nhân chuyển sang thành kết quả của nó, và những nhân tố này được gọi là các nguyên nhân góp phần.

Thêm nữa, còn có những cách thức khác nhau qua đó các điều kiện có thể ảnh hưởng tới một kết quả. Những

anything. There must be some kind of natural correlation between a cause and its effect. For example, because the nature of our life is suffering we desire happiness, yet out of ignorance we create more suffering for ourselves, and this is because suffering is the root of our life. The result we obtain thus correlates with its cause.

So to summarize, three conditions are necessary for anything to arise: a cause should exist, it should be impermanent, and it should correlate with the effect.

In view of this, how should we understand the causal relationship between, say, ignorance and volitional acts? Buddhism pursues a rigorous analysis of causal relationships in general, and the scriptures contain many discussions on the different types of causes and conditions. However, there are principally two types of cause; one is known as the material or substantial cause, and the other as the contributory cause. By material cause we mean the very stuff that turns into the effect, so we can talk for example about the physical continuum of a physical entity. Many other factors are necessary to allow the transition to take place between a cause and its effect, and these are called the contributory causes.

Furthermore, there are different ways in which conditions can effect a result. These have more to do

điều này liên quan nhiều hơn tới hoạt động phức tạp của tâm thức. Trong kinh điển xác định có năm loại điều kiện (*ngũ uẩn*),[1] chẳng hạn như là điều kiện khách quan, tức là đối tượng của nhận thức; các cơ quan cảm thụ mà từ đó khởi lên nhận thức cảm giác; hay điều kiện dẫn khởi, tức là dòng tương tục của tâm thức ngay trước đó... và vân vân. Như vậy, bạn có thể thấy sự lý giải của Phật giáo về nhân quả là rất phức tạp.

Hãy lấy một thí dụ về lửa. Nguyên nhân vật chất của lửa là gì? Ta có thể nói đó là khả năng tiềm tàng bên trong chất đốt được dùng để tạo ra lửa, chất này sau đó trở thành lửa. Trong trường hợp ý thức thì vấn đề phức tạp hơn. Chẳng hạn, rõ ràng là ta cần có các giác quan bằng thể chất để có các cảm giác. Dĩ nhiên, cơ sở thể chất của ý thức cũng sẽ bao gồm hệ thống thần kinh, mặc dù trong các kinh văn Phật giáo cổ điển hầu như không đề cập đến điều này, và có lẽ đây là điều cần được bổ sung vào các lý thuyết Phật giáo về phần nhận thức và tâm lý. Tuy nhiên, nguyên nhân chính yếu của ý thức hẳn không phải là những thực thể vật lý này. Nó phải được hiểu theo sự tương tục của chính nó, dù là ở dạng tiềm tàng hay một khuynh hướng, hay bất kỳ dạng nào

[1] Ngũ uẩn bao gồm: *sắc* - đối tượng của các giác quan; *thọ* - các loại tri giác và cảm xúc; *tưởng*: - ý thức bao gồm sáu loại sắc, thinh, hương, vị, xúc, và những ấn tượng tinh thần; *hành* - những hoạt động tâm lý sau khi có tưởng bao gồm khái niệm hay hành động như chú ý, đánh giá, vui thích, ghét bỏ, quyết tâm, tỉnh giác...; và *thức* - các nhận thức tương ứng nảy sinh từ mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý. (ND)

with the complex functioning of the mind. The scriptures identify five types of condition, such as the objective condition, which refers to the object of perception; the sensory organs that give rise to sensory perception; the immediately preceding condition, which is the earlier continuum of your consciousness; and so on. So you can see that the Buddhist understanding of causation is highly complex.

Let us take the example of fire. What would the material cause of fire be? We could say that a potential exists within the fuel that is used to make a fire, which then becomes the fire. In the case of consciousness, the issue is more complex. For example, it is obvious that we need the physical sensory organs for sensory perceptions to take place. Of course, the physical basis of consciousness would also include the nervous system, although in the classic Buddhist scriptures there is hardly any discussion of this, and it is perhaps something that needs to be added to Buddhist theories of epistemology and psychology. However, the substantial cause of consciousness would not be these physical entities. It has to be understood in terms of its own continuum, be it in the form of a potential or propensity or whatever. This is a very difficult topic, but perhaps we can say that the substantial cause of consciousness can be understood

khác. Đây là đề tài rất khó, nhưng có lẽ ta có thể nói rằng nguyên nhân chính yếu của *thức* có thể được hiểu như là dòng tương tục của *thức vi tế*, mặc dù ta nên cẩn thận không dừng lại ở chỗ ngụ ý rằng nguyên nhân vật chất của bất kỳ vật nào cũng hoàn toàn giống hệt như bản thân vật đó. Nhận thức này không đứng vững được. Chẳng hạn, ta không thể duy trì quan điểm cho rằng những nguyên nhân chính yếu của các cảm giác luôn là các cảm giác, vì các thức cảm thụ thuộc về những cấp độ thô của tâm thức và phụ thuộc vào các giác quan của mỗi người, trong khi đó dòng tâm thức tương tục nên được hiểu ở cấp độ thức vi tế. Do vậy, có lẽ ta nên nói rằng các nguyên nhân chính yếu của thức tồn tại ở dạng tiềm tàng thì đúng hơn là những trạng thái nhận thức thực sự.

Ý THỨC

Khi nói đến ý thức, hay "*shes pa*" trong tiếng Tây Tạng, ta không nói về một thực thể nguyên khối và đơn độc, riêng lẻ "ở bên ngoài"; mà tất nhiên là ta đang đề cập đến phần ý thức tinh thần mà theo tâm lý học Phật giáo gọi là thức thứ sáu.[1]

[1]Tâm lý học Phật giáo dựa trên quá trình nhận thức từ sáu năng lực nhận thức: thấy, nghe, ngửi, nếm, sờ chạm, và suy nghĩ. Mỗi năng lực liên quan đến một giác quan (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, và ý) cùng với một thức nhận biết hoạt động đặc biệt tương ứng với giác quan đó. Vì thế, có cả thảy sáu thức nhận biết, thức thứ sáu là ý thức, hay nhận thức tinh thần.

as the continuum of the subtle consciousness, although we should be careful not to end up in a position which implies that the material cause of anything is exactly the same as the thing itself. This would be untenable. We cannot maintain the position, for instance, that the substantial causes of sensory perceptions are always sensory perceptions, because sensory consciousnesses are gross levels of consciousness and are contingent on the physical organs of the individual, whereas the continuum should be understood on the level of the subtle consciousness. So perhaps we could say that the substantial causes of consciousness are present in the form of a potential rather than as actual conscious states.

CONSCIOUSNESS

When we talk about consciousness, or shes pa in Tibetan, we are not talking about a single, unitary, monolithic entity that is 'out there'. We are referring, of course, to the mental consciousness which is the sixth consciousness according to Buddhist psychology.[1]

[1]Buddhist psychology bases the perception process on six sense faculties: sight, hearing, smell, taste, touch and thought. Each faculty relates to a sense organ (eye, ear, nose, tongue, body, mind) and to a consciousness which functions specifically with that organ. There are thus six sense consciousnesses, the sixth one being the mental consciousness.

Nói chung, khi chúng ta cố nhận rõ tâm mình thông qua sự tự quán chiếu nội tâm, ta sẽ thấy rằng tâm thức luôn có khuynh hướng bị chi phối bởi các ý nghĩ tản mạn hoặc bởi các cảm giác, cảm xúc. Vì thế, ta hãy thử khảo sát xem các cảm xúc và ý nghĩ tản mạn đã khởi lên trong tâm thức như thế nào.

Dĩ nhiên là các cảm xúc có thể được xem xét trong mối quan hệ với hai chiều khác nhau của thực tại. Ta có thể chỉ đơn thuần nói về chúng ở cấp độ lý tính, như là các cảm giác. Nhưng khi ta cố nhận hiểu các cảm xúc về mặt nhận thức tinh thần thì vấn đề sẽ phức tạp hơn nhiều. Và cho dù mặc nhiên chấp nhận là phải có các mối liên lạc giữa ý thức và hệ thần kinh của cơ thể, bằng cách nào đó ta vẫn phải xem xét được đến các cấp độ sâu hơn của cảm xúc, hay cũng có thể gọi đây là những sắc thái của kinh nghiệm.

Tôi muốn chỉ ra rằng mặc dù có rất ít nghiên cứu đã được tiến hành trong lĩnh vực này, và bất kể sự thật là các nghiên cứu ít oi này vẫn chỉ là trong giai đoạn phôi thai, nhưng các trải nghiệm của những người hành thiền đã chỉ ra một hiện tượng có thể là rất khó giải thích đối với khoa học hiện nay. Các trải nghiệm này cho thấy là không cần đến bất cứ sự tự ý thay đổi vật lý nào trong thân thể, cũng như không cần có bất kì chuyển động vật lý nào của cơ thể, một người vẫn có thể gây ảnh hưởng tới trạng thái sinh lý của chính mình chỉ đơn giản bằng cách sử dụng năng lực tâm thức thông qua một trạng

Generally speaking, when we try to investigate our mind through introspection, we find that it tends to be dominated either by discursive thoughts or by feelings and sensations. So let us try to examine how feelings and discursive thoughts occur within the mind.

Feelings, of course, can be considered in relation to two different dimensions of reality. We can speak about them purely at the physical level, as sensations, but when we try to understand feelings in terms of mental consciousness the issue is far more complex. And although we naturally accept that there must be connections between the consciousness and the nervous system of the body, we must somehow be able to account for deeper levels of feeling as well, or what we could call tones of experience.

I would like to point out that although very little research has been carried out in this area, and despite the fact that what little exists is still at a rudimentary stage, experiments done on meditators point to a phenomenon which may be difficult to account for within the current scientific paradigm. These experiments have shown that without any voluntary physical change in the body, and without any physical movement on the part of the individual, a person can affect his or her physiological state simply by using the power of the mind through a

thái nhất tâm, tập trung tâm ý. Những thay đổi về mặt sinh lý đã xảy ra thật khó có thể giải thích được theo những giả định hiện thời về sinh lý học con người.

Không còn nghi ngờ gì nữa, ý thức và tất cả kinh nghiệm của chúng ta phụ thuộc vào thân xác, vì thế nên tâm và thân trong một ý nghĩa nào đó là không thể tách biệt. Nhưng đồng thời, tôi cảm thấy rằng sự nghiên cứu dường như chỉ ra rằng tâm thức con người rất có thể tự có một năng lực riêng, và có thể được tăng lên thông qua sự quán chiếu và thiền định, hay rèn luyện tâm thức. Thêm nữa, ai cũng biết rằng y học hiện đại ngày càng phải thừa nhận năng lực của ý chí trong quá trình hồi phục bệnh tật. Năng lực ý chí của một người ảnh hưởng tới sinh lý của người đó. Làm thế nào năng lực ý chí được phát triển? Có thể là thông qua việc tư duy xuyên suốt một sự vật nào đó và phát hiện các nền tảng hợp lý cho sự hiểu biết của một người. Cũng có thể là thông qua thiền định. Cho dù là được phát triển bằng cách nào, giờ đây người ta vẫn phải thừa nhận rằng ý chí có thể ảnh hưởng tới sự thay đổi vật lý.

Điều này có ý nghĩa gì? Những gì dường như được chấp nhận về mặt khoa học là mọi tư tưởng xuất hiện trong tâm trí đều tạo ra những biến đổi hóa học và những chuyển động bên trong não bộ, sau đó chúng được biểu lộ qua sự thay đổi sinh lý. Nhưng chỉ riêng tư tưởng không thôi liệu có tạo ra được những ảnh hưởng vật lý giống

focused, single-pointed state. The physiological changes that take place are difficult to explain according to current assumptions about human physiology.

There is no doubt that our consciousness and all our experiences are contingent upon our body, so the human mind and the human body are in some sense inextricable. Yet at the same time, I feel that research seems to point to the possibility that the human mind also has a power of its own which can be enhanced through reflection and meditation, or training of the mind. Furthermore, it is well known that there is a growing recognition within modern medicine of the power of the will in the healing process. A person's willpower affects his physiology. How is willpower developed? It can be through thinking something through and discovering the reasonable grounds for one's understanding. It can also be through meditation. In whichever way it is developed, it is now acknowledged that the will can effect physical change.

What does this mean? What seems to be accepted scientifically is that all the thoughts that occur in our mind give rise to chemical changes and movements within the brain, which are then expressed in physiological change. But does pure thought lead to such physical effects too? And is it the case that thoughts occur solely as a result

như vậy hay không? Và liệu có phải là các tư tưởng chỉ xuất hiện hoàn toàn như là kết quả của các biến đổi hóa học bên trong cơ thể hay não bộ hay không? Nhiều lần tôi đã hỏi các nhà khoa học liệu có thể nào tiến trình suy nghĩ chỉ bắt đầu trước tiên với tư tưởng đơn thuần, và rồi sau đó, quá trình phát triển tư tưởng mới làm xuất hiện các biến đổi hóa học, rồi đến lượt các biến đổi hóa học này kích khởi các hiệu ứng sinh lý. Hầu như bao giờ họ cũng trả lời rằng, dựa trên giả định ý thức phụ thuộc vào một cơ sở vật lý (như bộ não chẳng hạn) nên mọi tư tưởng khởi lên đều phải kèm theo hoặc gây ra bởi những biến đổi hóa học bên trong não bộ. Tuy nhiên, với tôi thì sự giả định đó dường như dựa trên định kiến hơn là chứng cứ thực nghiệm. Do vậy, tôi cho rằng vấn đề này vẫn còn để ngỏ và cần có những nghiên cứu sâu hơn nữa, đặc biệt là liên quan đến những người hành thiền có năng lực thiền định sâu xa.[1]

Kinh văn *Kim cương thừa* có nhiều chỗ bàn đến các cấp độ khác nhau của thức, hay các mức độ vi tế khác nhau của tâm, và các phương thức tương ứng giữa những cấp độ khác nhau của thức với các mức độ vi tế của năng lực. Tôi nghĩ những giải thích này có thể đóng góp rất nhiều cho sự hiểu biết của chúng ta về bản chất của tâm thức và các chức năng của nó.

---

[1]Xem thêm tác phẩm Consciousness at the Crossroads: Conversations with the Dalai Lama on Brainscience and Buddhism. Ithaca, NY:

of chemical changes within the body or brain? I have asked scientists on several occasions whether it would be possible for the process to begin first with just pure thought, and then, secondly, thought processes occur which give rise to chemical changes, which in turn trigger physiological effects. Most of the time their answers have indicated that since it is assumed that consciousness is contingent upon a physical base (the brain, for instance), every occurrence of thought must necessarily be accompanied or caused by chemical changes in the brain. To me, however, that assumption seems to be based more on prejudice than experimental proof. I therefore think the question is still open and further research is needed, particularly involving practitioners who engage in profound meditation.

The Vajrayana literature contains discussions of the existence of different levels of consciousness, or different subtleties of mind, and the ways in which these correspond to subtle levels of energy. I think these explanations can contribute a great deal to our understanding of the nature of mind and its functions.

Snow Lion, 1999. của B Alan Wallace, Zara Houshmand, và Robert Livingston. Lời kết của B. Alan Wallace "Buddhist Reflections" có đăng trên Internet (http://www.alanwallace.org/BuddhistRefls.pdf). (ND)

Như chúng ta đã thấy trước đây, phần lớn tâm ý ta luôn bao gồm các trạng thái liên quan tới những đối tượng mà ta đã trải nghiệm trong quá khứ - những hồi ức về kinh nghiệm quá khứ chuyển vào trong ý thức hiện tại của chúng ta - hoặc là bao gồm một số loại cảm xúc, cảm giác. Kết quả là ta rất khó nhìn thấy được bản chất thực sự của ý thức, tức là trạng thái nhận biết đơn thuần hay sự sáng suốt của tâm thức. Chúng ta có thể ngồi thiền để nhận biết được điều này. Thông qua việc ngồi thiền, ta giải phóng tâm thức khỏi các tư tưởng về kinh nghiệm quá khứ cũng như bất kì hình thức dự tưởng nào về tương lai. Thay vào đó, ta an trú trong sự tươi mới của hiện tại, mặc dù ta không thể thật sự nói là có một thức "*hiện tại*".

Khi bạn có thể giũ sạch các ý tưởng về quá khứ và tương lai, dần dần bạn sẽ bắt đầu cảm nhận được về khoảng giữa hai thời điểm đó. Bạn sẽ biết cách an trú trong thời khắc hiện tại. Trong khoảng thời gian đó, bạn sẽ bắt đầu thoáng nhận ra được cái gọi là *tính không*, và nếu bạn có thể duy trì trạng thái ở trong *tính không* đó ngày càng lâu hơn, thì dần dần chính cái bản chất của ý thức, tức là sự sáng suốt đơn thuần và tính chất nhận biết tự nhiên của tâm thức, sẽ từ từ hiển lộ trong bạn. Thông qua sự thực hành lặp lại nhiều lần, khoảng thời gian này có thể được kéo dài ngày càng lâu hơn, nhờ đó mà sự nhận biết của bạn về bản chất của ý thức trở nên càng lúc càng rõ ràng hơn.

So, as we saw earlier, most of our conscious mind consists either of states related with objects that we have experienced in the past - recollections of past experiences inform our present consciousness - or it consists of some kind of feeling or sensation. As a result, it is very difficult for us to glimpse the actual nature of consciousness, which is the sheer state of knowing or the luminosity of mind. One technique that we can use in order to do this is sitting meditation, through which we free our mind from thoughts of past experiences and from any form of anticipation of the future. Instead, we abide in the newness of the present, although we cannot really talk of a 'present' consciousness.

When you are able to clear away thoughts of the past and the future, slowly you begin to get a sense of the space between the two. You learn to abide in that present moment. In that space, you begin to glimpse what we call emptiness, and if you can remain in that emptiness for longer and longer periods of time then gradually the nature of consciousness itself, which is the sheer luminosity and natural awareness of mind, will slowly dawn in you. Through repeated practice this period can be lengthened more and more, so that your awareness of the nature of consciousness becomes clearer and clearer.

Tuy nhiên, điều quan trọng là phải nhận biết rằng kinh nghiệm về sự sáng suốt của tâm thức, về bản chất của ý thức, tự nó không phải là một sự chứng ngộ thâm sâu. Sự tái sinh ở nhiều tầng trời trong cõi *Vô sắc giới* của luân hồi được xem là kết quả của việc an trú trong các trạng thái sáng suốt như vậy. Mặt khác, nếu ta biết cách sử dụng kinh nghiệm khởi đầu của sự sáng suốt đó như là một nền tảng, thì ta có thể thiết lập trên nền tảng đó bằng cách kết hợp thiền định với những pháp tu thực hành khác, và bằng cách này, kinh nghiệm sáng suốt đó sẽ trở nên thật sự thâm sâu.

Như vậy, ở đây tôi đã giảng giải cách nhận hiểu lời dạy của đức Phật về *Khổ đế*. Một khi bạn đã phát triển được nhận thức như thế này về bản chất khổ đau của đời sống, tức là bạn đã hiểu được phần nào rằng ngay nơi cội nguồn của khổ đau là một sự mê muội về căn bản - hay *vô minh*. Dĩ nhiên, điều này đưa ta đến với chân lý thứ nhì là *nguồn gốc của khổ đau - Tập khổ đế*.

HỎI ĐÁP

***Hỏi**: Thưa Ngài, nếu các chúng sinh hữu hình là vô thường do bản chất kết hợp vật lý, liệu các chúng sinh vô hình có thường tồn do không có yếu tố vật chất hay chăng?*

HHDL: Hãy lấy thí dụ về một chúng sinh vô hình, nghĩa là một chúng sinh mà theo Phật giáo là thuộc về *Vô sắc giới*. Không giống như các chúng sinh ở *Dục giới*

However, it is important to realize that this experience of the luminosity of mind, of the nature of mind, is not a profound realization in itself. Rebirth in many of the Formless Realms of samsara is considered to result from abiding in such states of clarity. On the other hand, if we know how to use that initial experience of luminosity as a basis, then we can build on it by complementing our meditation with other practices, and in this way it will become truly profound.

So here I have explained how we can look at the Buddha's teaching on the Truth of Suffering. Once you have developed this kind of recognition of the duhkha nature of life, you already have some understanding that at the root of our suffering lies a fundamental ignorance. This, of course, leads us to the Second Truth which is the Origin of Suffering.

QUESTIONS

Q: Your Holiness, if corporeal beings are impermanent due to their complex physical nature, are spiritual beings permanent because of their lack of physical substance?

HHDL: Let us take the example of a formless being, that is, a being who, according to Buddhism, is in the Formless Realm. Unlike beings in the Desire Realm or

và *Sắc giới*, chúng sinh ở *Vô sắc giới* đó có thể không phải là đối tượng của các tiến trình phân hủy tự nhiên như các chúng sinh hữu hình, nhưng chúng sinh ấy vẫn là *vô thường* vì có một tuổi thọ hữu hạn được sống trong *Vô sắc giới*. Vì đời sống ở *Vô sắc giới* có một thời điểm bắt đầu và một thời điểm kết thúc, nên chúng sinh ấy vẫn là đối tượng của tiến trình thay đổi.

Tuy nhiên, nếu ta nói về một chúng sinh đã đạt được trạng thái *mokṣa*[1] (*giải thoát*) và trở thành một vị *A-la-hán* thì tình huống có khác đi. Tương tự, các vị *Bồ Tát* đạt đến mức độ giác ngộ rất cao (từ *Đệ bát địa* trở lên)[2] sẽ không còn là đối tượng của tiến trình lão hóa. Theo một nghĩa nào đó, người ta có thể nói rằng xét từ góc độ sự liên tục của ý thức thì có một ý nghĩa thường tồn đối với những chúng sinh giác ngộ như thế. Hơn nữa, những vị này được miêu tả trong kinh văn như là có một dạng thức tinh thần chứ không phải là hữu hình. Cũng nên lưu ý rằng dạng thức tinh thần này rất khác biệt so với "*thể tinh thần*" được mô tả trong *Kim cương thừa*, chẳng hạn như về mối quan hệ với các trạng thái sau khi chết.[3]

---

[1] Thường được phiên âm là Mộc-xoa. (ND)

[2] Theo Phật giáo Đại thừa, có 10 địa vị tu chứng của hàng *Bồ Tát*, gọi là Thập địa (*Daśabhūmi*). Mười địa vị ấy bao gồm: 1. Hoan hỷ địa (*Pramuditā-bhūmi*) 2. Ly cấu địa (*Vimalā-bhūmi*) 3. Phát quang địa (*Prabhākārī-bhūmi*) 4. Diệm huệ địa (*Arciṣmatī-bhūmi*) 5. Cực nan thắng địa (*Sudurjayā-bhūmi*) 6. Hiện tiền địa (*Abhimukhī-bhūmi*) 7. Viễn hành địa (*Dūraṅgamā-bhūmi*) 8. Bất động địa (*Acalā-bhūmi*)

Form Realm, that sentient being may not be subject to the natural processes of decay to which corporeal beings are subject, yet it still remains impermanent because it has a limited lifespan during which it remains in the Formless Realm. Since its life there has a beginning and an end, it is still subject to the process of change.

However, if we are talking about a being who has attained the state of moksha and has become an arhat, then the situation is different. Similarly, bodhisattvas on very high levels of realization (from the eighth bodhisattva level onwards) are no longer subject to the process of ageing. In a sense one could say that from the point of view of the continuity of consciousness, there is a sense of permanence for such beings, Moreover, such beings are described in the scriptures as having a mental rather than a corporeal form. We should note that this mental form is very different from the 'mental body' that is described in Vajrayana, in relation to the after-death states, for example.

---

9. Thiện huệ địa (*Sādhumatī-bhūmi*) 10. Pháp vân địa (*Dharmameghā-bhūmi*). (ND)

[3] Tức là trạng thái thân trung ấm (hay trung hữu) là giai đoạn chuyển tiếp của hai trạng thái. Kim cương thừa có đề cập đến 6 loại Trung ấm: Trung ấm lúc sinh; trung ấm trong giấc mơ; trung ấm trạng thái định; trung ấm lúc cận tử; trung ấm của Pháp thân diệu dụng, của Pháp tính; và trung ấm của sự trưởng thành và tái sinh. (ND)

CHƯƠNG III: TẬP KHỔ ĐẾ (CHÂN LÝ VỀ NGUỒN GỐC CỦA KHỔ)

Trong chương trước, chúng ta đã xem xét sự thật rằng tất cả chúng ta đều khao khát hạnh phúc và ước muốn vượt qua đau khổ, và chúng ta có khuynh hướng tạo ra những điều kiện gây thêm đau khổ như thế nào bất chấp cả sự khao khát tự nhiên đó, chỉ vì ta không biết cách tạo ra các nguyên nhân của hạnh phúc. Ta nhận thấy nguồn gốc của tình huống này là một sự nhầm lẫn về cơ bản, hay gọi theo thuật ngữ Phật giáo là *căn bản vô minh*.[1] Sự nhầm lẫn này không chỉ là trong cách nhận thức về sự vật, mà còn cả trong nhận thức về các mối quan hệ nhân quả nữa. Do đó, trong Phật giáo ta nói về hai loại vô minh, hay *avidyā*, là: vô minh về luật nhân quả, cụ thể là luật nghiệp báo, và vô minh về bản chất tuyệt đối của thực tại. Những điều này liên hệ tương ứng tới hai cấp độ của hiểu biết về lý duyên khởi mà ta đã nói sơ qua trong trong phần mở đầu. Cấp độ đầu tiên là hiểu biết về sự phụ thuộc có tính nhân quả, giúp phá tan đi loại vô minh về luật nhân quả. Cấp độ sâu xa hơn

[1]Căn bản vô minh (根本無明), Phạn ngữ là *mūlāvidyā*, theo Phật Quang Đại từ điển còn có các tên khác là căn bản bất giác (根本不覺), vô thủy vô minh (無始無明) hay nguyên phẩm vô minh (元品無

THREE: THE TRUTH OF THE ORIGIN OF SUFFERING

In the previous chapter we looked at the fact that we all desire happiness and wish to overcome suffering, and how, despite this natural aspiration, we tend to create the conditions for more suffering because we do not know the way to create the causes for happiness. We found that at the root of this situation lies a fundamental confusion or, in Buddhist terminology, a fundamental ignorance. This confusion applies not only to the way things are but also to the way causes and effects relate to each other. Therefore, in Buddhism we talk about two types of ignorance, or *avidya*: ignorance of the laws of causality, specifically of the laws of karma, and ignorance of the ultimate nature of reality. These relate respectively to the two levels of understanding of dependent origination that we outlined in Chapter One. The first level was an understanding in terms of causal dependence, which dispels our ignorance of the laws of causality. The more profound level was an understanding

---

明). Tất cả các tên gọi này đều được dùng để phân biệt với chi mạt vô minh (枝末無明). Do nơi căn bản vô minh mà sinh ra tất cả các kiến giải, ý tưởng sai lầm gọi chung là chi mạt vô minh.(ND)

là hiểu biết bản chất tuyệt đối của thực tại, giúp phá trừ loại căn bản vô minh.

Tuy nhiên, điều này không có nghĩa rằng vô minh là nguyên do duy nhất của sự chìm đắm trong mê muội. Tất nhiên là còn có nhiều nhân duyên phát sinh khác nữa, được gọi bằng thuật ngữ *kleśa*,[1] chỉ cho "*những ý tưởng và cảm xúc gây đau khổ*". Đây là một nhóm các cảm xúc và tư tưởng rất phức tạp, được mô tả chi tiết trong luận *A-tì-đạt-ma*. Chẳng hạn, theo *A-tì-đạt-ma* thì có 6 cảm xúc và ý tưởng phiền não căn bản, từ đó khởi lên 20 loại cảm xúc và ý tưởng phụ thuộc. Như vậy, luận *A-tì-đạt-ma* trình bày một sự giải thích đầy đủ về toàn thể thế giới của tư tưởng và cảm xúc.

Trong kinh văn của Kim cương Mật thừa (*Tantric Vajrayana*) còn có một cách giải thích khác về tiến trình chìm đắm trong luân hồi, trình bày chi tiết 80 loại ý tưởng hay khái niệm cho thấy chúng ta đang trong trạng thái chưa giác ngộ. Kinh văn *Kālacakra*,[2] một lớp giáo lý và thực hành thiền định trong *Kim cương thừa* còn phân tích xa hơn về nguyên nhân của sự chìm đắm trong luân hồi xét về những khuynh hướng tự nhiên.

---

[1] Phạn ngữ *kleśa* thường được phiên âm Hán Việt là cát-lệ-xá (吉隸舍), dịch nghĩa là phiền não, thường chỉ đến tham, sân, si như là những

in terms of the ultimate nature of reality, which dispels our fundamental ignorance.

However, this does not mean that ignorance is the only cause of our unenlightened existence. This has, of course, many other derivative causes and conditions, which are technically called kleshas or 'afflictive emotions and thoughts'. This is a very complex class of emotions and thoughts, described in detail in the Abhidharma literature. For example, according to Abhidharma there are six root afflictive emotions or thoughts, out of which arise 20 secondary types of emotions and thoughts. The Abhidharma therefore presents a comprehensive explanation of the whole world of thought and emotion.

There is another explanation of the process of being in samsara in the Tantric Vajrayana literature, which details the 80 types of thoughts or concepts which are indicative of our being in an unenlightened state. The Kalachakra literature, which belongs to the Vajrayana class, further identifies the causes of samsaric existence in terms of propensities or natural dispositions.

---

nguyên nhân làm sinh khởi các tư tưởng và cảm xúc gây khổ đau. (ND)
[2]Có nơi dịch là Thời luân, với ý nghĩa là bánh xe thời gian. (ND)

Những tư tưởng và cảm xúc phiền não này, vốn được hình thành từ sự mê lầm căn bản của chúng ta, sẽ làm khởi lên các hành vi có tác ý. Như vậy, sự mê lầm cùng với các hành vi tạo nghiệp chính là nguồn gốc của khổ đau.

Nói chung, các cảm xúc và ý tưởng phiền não được định nghĩa là những cảm xúc và ý tưởng nào mà chỉ riêng sự sinh khởi của chúng đã tạo ra ngay sự xáo trộn tức thời trong tâm thức. Từ đó, chúng gây phiền não cho ta từ bên trong.

NGHIỆP[1]

Phân loại các hành vi tạo nghiệp

Nếu trên đây là định nghĩa tổng quát về *kleśa*, vậy định nghĩa của *karma* là gì?[2] Ta phải nhớ đặt thuật ngữ

---

[1]Dịch từ Phạn ngữ là Karma - Xem thêm bài viết "Phân loại nghiệp" của tác giả Lâm Như Tạng (http://www.tongiao.com/phanloainghiep-tiensilamnhutang.htm). (ND)

[2]Thuật ngữ "*karma*" xuất phát từ chữ Phạn "*karman*", nghĩa là "*hành vi*". Nó có ba ý nghĩa chính trong triết học Ấn Độ. Thứ nhất *karma* là hành động nghi lễ, đúng hơn là tế thần, trong buổi đầu của triết lý *Vedas* (Phệ-đà) và *Mimasa* (*Di-mạn-sai*). Thứ nhì, *karma* được hiểu như là một phạm trù đặc biệt của hành vi người, đó là hành vi ô uế và bị giới hạn, nghĩa này tìm thấy trong *Samkhya Yoga* (một trường phái tiền *Yoga*), *Advaita* (Bất nhị phái), *Bhagavad Gita* (một bản trường ca có tính triết lý cổ Ấn Độ) và Phật giáo. Ý nghĩa sau cùng, *karma* không là một hành vi mà là một lý thuyết về hành vi, đặc biệt lý thuyết về hành vi như là nguyên nhân quyết định. Ở đây đức Đạt-lai Lạt-ma đang nói đến ý nghĩa thứ ba này.

These afflictive emotions and thoughts, which arise from our fundamental delusion, give rise to volitional actions. So together, delusions and karmic actions are the origins of our suffering.

Generally speaking, afflictive emotions and thoughts are defined as those of which the mere occurrence creates immediate disturbance within our mind. They then afflict us from within.

KARMA

Categories of Karmic Action

If that is the general definition of klesha, what is the definition of karma?[1] We should remember to situate karma within the context of the wider Buddhist understanding of the natural laws of causality. Karma is

[1]The term 'karma' comes from the Sanskrit word 'karman', meaning 'action'. It has three main meanings in Indian philosophy. The first is karma as ritual action, namely the sacrifice, in the early Vedas and Mimamsa philosophy. The second is karma as a particular category of human action, namely defiled and limited action, which we find in Samkhya Yoga, Advaita, the Bhagavad Gita and Buddhism. And the third meaning refers to karma not as an action but as a theory of action, in particular the theory of action as causal determinant. It is to this third meaning that the Dalai Lama refers here.

này trong bối cảnh hiểu biết rộng hơn của đạo Phật về luật nhân quả tự nhiên. *Karma,* hay *nghiệp*, là một biểu hiện cụ thể của luật nhân quả tự nhiên vận hành khắp cả vũ trụ. Và theo Phật giáo thì tất cả sự vật hiện hữu chỉ hoàn toàn như là sự kết hợp các nhân duyên.

Như vậy, *nghiệp* là một biểu hiện của luật chung về nhân quả. Điều làm cho *nghiệp* trở thành cá biệt là việc nó gắn liền với hành động có tác ý, và do đó cũng gắn liền với một chúng sinh tạo tác. Các tiến trình nhân quả tự nhiên vận hành trong vũ trụ không thể gọi là nghiệp khi không gắn liền với một chúng sinh tạo tác. Một tiến trình nhân quả muốn được xem là một tiến trình của nghiệp cần phải gắn liền với một cá nhân có tác ý dẫn đến một hành vi cụ thể. Chính loại cơ chế nhân quả đặc biệt này được gọi là *nghiệp*.

Như vậy, trong phạm vi tổng quát của các hành vi tạo nghiệp, ta có thể nói đến ba loại hành vi khác nhau tạo ra các kết quả tương ứng. Các hành vi tạo ra khổ đau nói chung được xem là những hành vi tiêu cực hay hành vi *bất thiện*. Những hành vi dẫn tới các kết quả tích cực và đáng mong muốn, chẳng hạn như là những kinh nghiệm vui thích và hạnh phúc, được xem là các hành vi tích cực hay hành vi *thiện*. Loại thứ ba bao gồm những hành vi dẫn tới sự thản nhiên, hay các cảm xúc và kinh nghiệm trung tính; chúng được xem là những hành vi trung tính,

one particular instance of the natural causal laws that operate throughout the universe where, according to Buddhism, things and events come into being purely as a result of the combination of causes and conditions.

Karma, then, is an instance of the general law of causality. What makes karma unique is that it involves intentional action, and therefore an agent. The natural causal processes operating in the world cannot be termed karmic where there is no agent involved. In order for a causal process to be a karmic one, it must involve an individual whose intention would lead to a particular action. It is this specific type of causal mechanism which is known as karma.

So within the general field of karmic action we can talk about three different types of action which produce corresponding effects. Actions which produce suffering and pain are generally considered negative or non-virtuous actions. Actions that lead to positive and desirable consequences, such as experiences of joy and happiness, are considered to be positive or virtuous actions. The third category includes actions which lead to experiences of equanimity, or neutral feelings and

không phải là hành vi *thiện*, cũng không phải hành vi *bất thiện*.[1]

Xét về bản chất thực sự của chính các hành vi tạo nghiệp, có hai loại chính yếu là: hành vi tinh thần - là các hành vi không nhất thiết được biểu lộ thành hành động cụ thể - và hành vi vật thể, bao gồm các hành vi được thực hiện bằng thân thể và bằng miệng.[2] Và rồi nếu xét theo phương cách biểu hiện của một hành vi, ta phân biệt có các hành vi của ý, của lời nói, và của thân thể. Thêm nữa, trong kinh điển ta cũng thấy đề cập đến những hành vi tạo nghiệp là thuần thiện hay bất thiện, và các hành vi pha lẫn cả thiện và bất thiện. Tôi cảm thấy rằng đối với nhiều người trong chúng ta, những người đang tu tập theo Chánh pháp, thì hầu hết các hành vi là sự pha lẫn cả thiện và bất thiện.

Nếu phân tích riêng rẽ một hành vi tạo nghiệp, ta có thể thấy được nhiều giai đoạn trong hành vi ấy. Có một giai đoạn khởi đầu, là giai đoạn phát khởi động lực hay tác ý; có giai đoạn thực sự diễn ra hành vi; và sau đó có giai đoạn đỉnh điểm hay sự hoàn tất hành vi. Trong kinh dạy rằng, cường độ và tác động của một hành vi tạo nghiệp biến đổi tùy theo cách thức diễn ra của mỗi một giai đoạn này.

---

[1]Ba loại hành vi đề cập ở đây tạo thành ba loại nghiệp báo khác nhau, thường được kinh điển nhắc đến như là thiện nghiệp, bất thiện nghiệp và vô ký nghiệp. (ND)

[2]Loại hành vi tinh thần ở đây chỉ cho các ý tưởng, tư tưởng chưa biểu

experiences; these are considered to be neutral actions, and are neither virtuous nor non-virtuous.

In terms of the actual nature of karmic actions themselves, there are two principal types: mental acts - actions that are not necessarily manifested through physical action - and physical acts, which include both bodily and verbal acts. Then, from the point of view of the medium of expression of an action, we distinguish actions of the mind, of speech, and of the body. Furthermore, in the scriptures we also find discussions about karmic actions which are completely virtuous, completely non-virtuous, and those which are a mixture of the two. I feel that for many of us who practise the Dharma, most of our actions may be a mixture of the two.

If we analyse a single karmic action, we can see that there are several stages within that event. There is a beginning, which is the stage of the motivation or intention; there is the actual execution of the act; and then there is the culmination or completion of the act. According to the scriptures, the intensity and force of a karmic action vary according to the way each of these stages is carried out.

---

lộ ra hành động, chúng tạo thành ý nghiệp. Loại hành vi vật thể bao gồm các hành động cụ thể và lời nói, tạo thành thân nghiệp và khẩu nghiệp. (ND)

Hãy lấy thí dụ về một hành vi bất thiện. Nếu trong giai đoạn phát khởi động lực, người thực hiện hành vi đó có một cảm xúc tiêu cực rất mạnh, chẳng hạn như là giận dữ, và rồi anh ta hành động trong cơn bốc đồng, thực hiện hành vi ấy, nhưng ngay sau đó liền cảm thấy hối tiếc sâu sắc về hành vi vừa làm, thì cả ba giai đoạn nói trên sẽ không hoàn tất trọn vẹn. Kết quả là hành vi bất thiện đó sẽ có tác động kém hơn so với trường hợp thực hiện trọn vẹn mọi giai đoạn - với một động lực mạnh mẽ, hành vi thực sự được thực hiện, và một cảm giác thoả mãn, hài lòng về hành vi đã làm. Tương tự, có thể có những trường hợp mà người ta có động cơ rất yếu ớt nhưng do tình thế bắt buộc phải thực hiện hành vi. Trong trường hợp này, mặc dù hành vi bất thiện đã thực hiện nhưng nó tác động thậm chí còn kém hơn so với thí dụ đầu tiên, vì không có một động lực mạnh. Vì thế, tùy theo cường độ của động lực thúc đẩy hành vi, của hành vi thực sự diễn ra, và của sự hoàn tất hành vi mà nghiệp lực được tạo ra sẽ có những mức độ tương ứng.

Dựa trên những khác biệt cơ bản này, trong kinh điển bàn đến bốn loại hành vi: Hành vi được thực thi nhưng không tạo nghiệp,[1] hành vi có tạo nghiệp nhưng không thực thi,[2] hành vi được thực thi và tạo thành

[1]Tức những hành vi được thực hiện không có tác ý, vì thế không tạo thành nghiệp. (ND)

[2]Tức các hành vi tinh thần như đã nói ở trước. (ND)

Let us take the example of a negative action. If, at the stage of motivation, the person has a very strong negative emotion like anger, and then acts on an impulse and carries out the action, but immediately afterwards feels deep regret for the action he has committed, all three stages would not be completely fulfilled. Consequently, the action would be less powerful compared to an instance where the person has acted out all stages completely - with a strong motivation, actual execution, and a sense of taking pleasure or satisfaction from the act committed. Similarly, there could be cases where the individual may have a very weak motivation but circumstances force him or her to actually commit the act. In this case, although a negative act has been committed it would be even less powerful than in our first example, because a strong motivating force was not present. So depending on the strength of the motivation, of the actual act, and of the completion, the karma produced will have corresponding degrees of intensity.

On the basis of these differences, the scriptures discuss four types of karma: karma which is carried out but not accumulated, karma which is accumulated but not carried out, karma where the act is both carried out and accumulated, and karma where there is an absence of

nghiệp,[1] hành vi không được thực hiện cũng không tạo thành nghiệp.[2] Điều quan trọng ở đây là phải hiểu được ý nghĩa của luận điểm trên và đánh giá đúng được rằng: vì mỗi một hành vi đều có những giai đoạn khác nhau, nên các hành vi tạo nghiệp tự chúng là một sự kết hợp và tính chất của chúng có thể được mô tả như là kết quả tích lũy của mỗi yếu tố trong sự kết hợp đó.

Một khi đánh giá đúng ý nghĩa này thì mỗi lần có cơ hội để thực hiện một hành vi tích cực, là một người tu tập Chánh pháp, điều quan trọng là bạn phải chắc chắn rằng trong giai đoạn khởi đầu, động cơ tích cực của bạn rất mạnh mẽ, và rằng bạn có một ý định kiên cường để thực hiện hành vi này. Sau đó, khi đã thật sự tiến hành hành vi, bạn phải chắc chắn là đã làm theo cách tốt nhất, và đã cố hết sức mình để đạt đến thành công. Khi hành vi đã thực hiện xong, điều quan trọng là phải nhớ hồi hướng thiện nghiệp đã được tạo ra về cho sự an lành của tất cả chúng sinh cũng như sự giác ngộ của chính bản thân mình. Nếu bạn có thể củng cố tâm nguyện hồi hướng đó bằng sự hiểu biết về tự tánh của thực tại, thì tâm nguyện đó hẳn sẽ càng thêm mạnh mẽ hơn.

Là những người tu tập Chánh pháp, lý tưởng nhất dĩ nhiên là ta phải cố tránh không làm bất cứ một hành vi bất thiện nào. Nhưng ngay cả khi ta chợt nhận ra mình

---

[1]Ở đây bao gồm cả thiện nghiệp và bất thiện nghiệp. (ND)

[2]Tức các hành vi tinh thần (không được thực hiện) thuộc loại không tác

both accumulation and the actual execution of the act. It is important to understand the significance of this point, and to appreciate that since there are different stages to every act, karmic actions themselves are composite, and their quality can be characterised as the cumulative result of each of their composing factors.

Once you appreciate this, then whenever you have the opportunity to engage in a positive action as a Dharma practitioner, it is important to ensure that at the initial stage your positive motivation is very strong, and that you have a strong intention to engage in the act. Then, while you are actually carrying out the act, you should ensure that you have given it your best, and you have put all your effort into making the action successful. Once the action is performed, it is important to ensure that you dedicate the positive karma that you have thereby created towards the well-being of all beings as well as your own attainment of enlightenment. If you can reinforce that dedication with an understanding of the ultimate nature of reality, it would be even more powerful.

Ideally, as Dharma practitioners, we should of course try to avoid engaging in any negative actions at all, but

---

ý, chẳng hạn như các ý tưởng không thuộc về thiện cũng không phải bất thiện. (ND)

thật sự đang ở trong tình huống phạm vào một hành vi bất thiện, điều quan trọng là phải giữ sao cho ít nhất thì động cơ thúc đẩy cũng không mạnh mẽ, và ta hoàn toàn không thực hiện với một cảm xúc mạnh. Sau đó, ngay cả trong lúc đang tiến hành hành vi ấy, nếu ta có một sự dằn vặt lương tâm mạnh mẽ và một cảm giác hối tiếc, ăn năn, thì tất nhiên là hành vi bất thiện đó sẽ rất yếu ớt. Cuối cùng, theo sau hành vi đó không nên có bất kỳ một cảm giác thoả mãn nào. Ta không nên vui sướng với bất kỳ hành vi bất thiện nào đã làm, mà tốt hơn nên có cảm giác ân hận, hối tiếc thật sâu sắc, và ngay sau đó ta nên gột sạch điều bất thiện ấy, nếu có thể. Nếu ta có thể làm được như vậy, có thể sống một nếp sống liên hệ các hành vi thiện và bất thiện của mình theo phương thức này, thì ta sẽ có thể tuân theo các giáo huấn về nghiệp lực một cách hiệu quả hơn nhiều.

Mặc dù có nhiều loại hành vi bất thiện khác nhau, kinh điển Phật giáo tóm lại thành 10 điều gọi là *Thập bất thiện đạo*, hay *Thập ác nghiệp*. Trong đó, có ba điều thuộc về *thân*, bốn điều thuộc về lời nói (*khẩu*), và ba điều thuộc về *ý*. Ba hành vi bất thiện thuộc về thân là: giết hại, trộm cắp[1] và tà dâm;[2] bốn hành vi bất thiện thuộc về lời nói là nói dối, nói lời chia rẽ, nói lời ác nghiệt và nói

[1]Khái niệm "trộm cắp" ở đây được hiểu theo nghĩa rộng, chỉ chung tất cả mọi hình thức chiếm đoạt tài sản khi không được sự cho phép của chủ sở hữu. (ND)

even if we do find ourselves in a situation where we are committing a non-virtuous action, it is important to make sure that at least our motivation is not strong and there is no strong emotion involved. Then, even while we are carrying out the action, if we have a strong pang of conscience, and a sense of regret or remorse, then of course the negative act will be very weak. Finally, the action should not be followed by any sense of satisfaction. We should not take pleasure in any negative action we have committed, but rather we should feel deep remorse and regret, and immediately afterwards we should purify the negativity, if possible. If we can do this, if we can live a way of life where we relate to our positive and negative actions in this way, then we will be able to follow the teachings on the law of karma much more effectively.

Although there are many different types of negative action, the Buddhist scriptures summarize them as the Ten Negative or Ten Non-virtuous Actions. There are three actions of body, four of speech, and three of mind. The three bodily negative actions are killing, stealing, and sexual misconduct; the four negative actions of speech are lying, engaging in divisive speech, using harsh

---

[2]Khái niệm "tà dâm" chỉ chung cho mọi hành vi quan hệ tình dục bất chính, với những người không phải là vợ hay chồng mình. (ND)

lời thêu dệt, vô nghĩa; ba hành vi bất thiện thuộc về ý là tham lam, nuôi dưỡng những tư tưởng, ý định gây hại, và chấp giữ những quan niệm sai trái, tà kiến.[1] Một cách lý tưởng, nếu có thể được thì một người tu tập Chánh pháp nên sống theo cách tránh xa mọi hành vi bất thiện. Nếu không thể như vậy thì ít nhất cũng phải cố gắng hết sức để hạn chế tối đa những điều bất thiện. Theo cách hiểu của người Phật tử thì việc sống theo giới luật và tránh xa các hành vi bất thiện chính là nếp sống đạo đức.

Nghiệp và cá nhân

Một người thực hành Phật pháp thật sự bắt đầu nỗ lực sống đời đạo hạnh như thế nào? Khát vọng tối hậu của một con người là đạt tới sự giải thoát khỏi luân hồi; đạt được sự tự do tâm linh hay sự giác ngộ. Vì thế, một trong các nhiệm vụ chính yếu là phải chế ngự được mọi phiền não. Mặc dù vậy, một người tu tập trong giai đoạn khởi đầu không có cách nào để trực tiếp đối trị với những cảm xúc và tư tưởng tiêu cực, nên phương cách hợp lý để tiến hành là chỉ đơn giản tìm ra một phương pháp để ngăn chặn sự biểu lộ của các hành vi bất thiện qua thân, khẩu và ý. Vì vậy, bước đầu tiên là phải phòng hộ thân, khẩu, ý tránh xa các hành vi bất

[1] Để có sự giải thích chi tiết và trọn vẹn hơn, xin xem thêm "Con đường đến tự do vô thượng" chương 7 "Nghiệp". Tác giả: Đạt-lai Lạt-ma. (http://www.thuvienhoasen.org/conduongdentudovothuong-07.htm).

words, and engaging in senseless gossip; and the three negative mental actions are covetousness, harbouring harmful thoughts and intentions, and holding wrong views. Ideally, a Dharma practitioner should live in such a way that he avoids all these negative actions if possible, and if not, then at least he should refrain from as many as he can. Leading a disciplined life and avoiding negative actions is what Buddhists understand as an ethical way of life.

Karma and the Person

How does a Buddhist practitioner actually go about trying to lead a moral life? A person's ultimate aspiration is to attain liberation from samsara, to attain spiritual freedom or enlightenment, so one of his or her principal tasks is to gain victory over the kleshas. However, there is no way that a practitioner can directly combat negative emotions and thoughts at the initial stage, so the sensible way to proceed is simply to find a way of containing the expression of the negative actions of our body, speech and mind. The first step, then, is to guard our body, speech and mind from engaging in negative actions so that we

thiện, để không buông xuôi trước sức mạnh và sự thống trị của các ý tưởng, cảm xúc tiêu cực.

Một khi bạn đã hoàn tất giai đoạn đầu tiên này, bạn có thể tiến lên giai đoạn thứ nhì và giải quyết nguyên nhân cội rễ - đó là căn bản vô minh đã được nói tới trước đây. Ở giai đoạn này, bạn có thể trực tiếp chống lại các sức mạnh của phiền não. Khi đã làm được việc đó, thì giai đoạn thứ ba bao gồm không chỉ riêng việc chế ngự được phiền não, mà còn phải nhổ tận gốc mọi thiên hướng và dấu vết mà chúng để lại trong tâm ý. Đây chính là lý do vì sao ngài Thánh Thiên (*Āryadeva*) đã nói trong tác phẩm *Tứ bách kệ tụng về Trung quán tông* rằng một khát vọng tinh thần chân chính trước hết phải chế ngự được các hành vi bất thiện, tiếp đó phải đối trị được mọi sự chấp ngã, và cuối cùng phải vượt trên tất cả các quan điểm trói buộc ta trong cõi luân hồi.[1]

Như đã thấy, Phật giáo giải thích cách thức mà cả môi trường lẫn các loài hữu tình sống trong môi trường đó được tạo ra như là một kết quả của căn bản vô minh, cụ thể là nghiệp lực sinh khởi từ vô minh. Tuy nhiên, chúng ta không nên nghĩ rằng vô minh tự nó sinh ra mọi thứ mà không có nguồn gốc. Thật ra không phải vậy. Nghiệp lực không giống như một nguyên nhân bất diệt. Ta cần nhận

[1] Xem Chatuhshatakashastrakarika (Trung đạo Tứ bách kệ tụng) chương 8, kệ số 15.

don't give in to the power and domination of our negative thoughts and emotions.

Once you have achieved this first stage, you can proceed to the second stage and tackle the root cause - the fundamental ignorance of which we spoke earlier. At this stage you are able to counteract the forces of the kleshas directly. Once you can do that, the third stage consists not simply of gaining victory over them, but also of rooting out all the propensities and imprints they have left within the psyche. This is why Aryadeva states in the Four Hundred Verses on Madhyamaka that a true spiritual aspirant must first overcome negative behaviour, in the middle phase must counter any grasping at self, and in the final stage should overcome all the views that bind us within the samsaric realm.[1]

As we have already seen, Buddhism explains how both the environment and the sentient beings living in that environment are produced as a result of fundamental ignorance, particularly the karma which arises from ignorance. However, we should not think that karma produces these things from out of nowhere. This is not the case. Karma is not like an eternal cause. We should realize that in order for karma to operate, and in order

[1]Chatuhshatakashastrakarika, chapter 8, verse 15.

biết rằng, để nghiệp lực có thể vận hành và có tiềm năng tạo ra các hậu quả, nó cần phải dựa trên một nền tảng. Điều này dẫn đến sự tồn tại một dòng tương tục trong cả thế giới vật chất và thế giới tinh thần. Ta có thể truy nguyên dòng tương tục của thế giới vật chất cho tới sự khởi đầu của một vũ trụ cụ thể, và thậm chí có thể truy nguyên cả "*sự khởi đầu*" đó từ hư không. Phật giáo chấp nhận sự tồn tại của cái được biết như là "*không gian các hạt vật chất*",[1] và tin chắc rằng có một giai đoạn trống không trong đó hàm chứa nguồn gốc của vũ trụ vật chất theo một nghĩa nào đó.[2] Trong trường hợp của thế giới tinh thần, ta không thể nói rằng dòng tương tục của thức trong các loài hữu tình là kết quả của nghiệp lực. Càng không thể nói rằng tiến trình nối tiếp vô tận của vật chất và tâm thức là kết quả của nghiệp lực.

Và nếu điều này là đúng, nếu dòng tương tục căn bản không được tạo thành bởi nghiệp lực, thì nghiệp nằm ở đâu? Nghiệp đóng vai trò tác nhân trong việc hình thành chúng sinh hữu tình và môi trường sống tự nhiên của họ ở điểm nào? Có lẽ ta có thể cho rằng có một tiến trình tự nhiên trong thế giới, và vào một thời điểm nào đó, khi sự tiến hóa đạt tới một giai đoạn có thể gây ảnh hưởng đến

[1]Trong phần trước cũng có nhắc đến việc hư không được thêm vào với tứ đại (đất, nước, gió, lửa). Như vậy, trong 5 yếu tố cấu thành vạn vật có cả yếu tố không gian. (ND)

for it to have the potential to create its consequences, it must have a basis on which to do so. It follows that there exists a continuum of both the physical and the mental worlds. We can trace the continuum of the physical world to the beginning of a particular universe, and then we can even trace that 'beginning' to empty space. Buddhism accepts the existence of what are known as 'space particles', and asserts there is a stage of empty space in which the source of the material universe is in some sense contained. In the case of the mental world, we cannot say that the continuum of consciousness in sentient beings is a result of karma. Neither can we say that the unending process of the continuity of both matter and mind results from karma.

If this is the case, if the basic continuum is not produced by karma, then where does karma fit in? At what point does karma play a causal role in producing sentient beings and the natural environment in which they live? Perhaps we can say that there is a natural process in the world, and at a certain point when its evolution has reached a stage where it can affect the

---

[2]Theo vũ trụ quan Phật giáo, mọi thế giới đều trải qua các giai đoạn: thành, trụ, hoại, không (hay diệt). Vì các chu kỳ này xoay tròn nối tiếp không ngừng, nên giai đoạn "không" cũng chính là khởi điểm của giai đoạn "thành" tiếp theo sau đó. (ND)

các kinh nghiệm của chúng sinh - làm sinh khởi các kinh nghiệm khổ đau hay vui thích, hạnh phúc. Chính ở điểm này mà nghiệp tham gia vào tiến trình. Dù sao thì tiến trình của nghiệp cũng chỉ có ý nghĩa trong mối quan hệ với kinh nghiệm của các loài hữu tình.

Cho nên, nếu hỏi rằng liệu tâm thức có được tạo ra bởi nghiệp hay không, hoặc là liệu các loài hữu tình có được tạo ra bởi nghiệp hay không, thì câu trả lời có lẽ là "*không*". Nhưng mặt khác, nếu hỏi rằng liệu thân thể và ý thức của con người có được tạo ra bởi nghiệp hay không, thì câu trả lời là "có", vì cả hai điều này đều là kết quả của các hành vi thiện.[1] Việc chấp nhận vai trò tạo tác của nghiệp ở đây là vì khi nói về thân thể và ý thức con người, ta đang chỉ đến một trạng thái hiện hữu liên quan trực tiếp với các kinh nghiệm đau đớn và sung sướng của một cá nhân. Cuối cùng, nếu hỏi rằng liệu cái bản năng tự nhiên tìm kiếm hạnh phúc và vượt qua khổ đau của chúng ta có được tạo ra bởi nghiệp hay không, thì câu trả lời có lẽ cũng là "không".

Nghiệp và thế giới tự nhiên

Bây giờ, khi chuyển sang với sự tiến hóa của thế gới vật lý nói chung, ta không thể nói rằng các tiến trình nhân quả tự nhiên được tạo ra bởi nghiệp. Tiến trình

[1] Mặc dù nhận thức những khổ đau trong kiếp người, Phật giáo vẫn cho rằng được sinh làm người là kết quả của các thiện nghiệp, vì đời sống

experiences of beings - giving rise to either painful experiences of suffering or joyful experiences of happiness - that is the point where karma enters the picture. After all, the karmic process only makes sense in relation to the experience of sentient beings.

So if we were to ask whether consciousness is produced by karma, or whether sentient beings are produced by karma, it seems the answer should be 'no'. But on the other hand, if we ask whether the human body and the human consciousness are products of karma, then the answer is 'yes' because both result from virtuous actions. This is because, when we talk about the human body and human consciousness, we are referring to a state of existence which is directly related to the painful and pleasurable experiences of an individual. Finally, if we were to ask whether or not our natural instinct to seek happiness and overcome suffering is a product of karma, it seems the answer would again be 'no'.

Karma and the Natural World

Now when we turn to the evolution of the physical universe at large, we cannot say that the natural

---

con người có rất nhiều sự thuận lợi hơn cho việc tu tập Chánh pháp so với các loài hữu tình khác. (ND)

nhân quả trong thế giới tự nhiên diễn ra bất chấp nghiệp. Dù vậy, nghiệp cũng giữ một vai trò trong việc quyết định dạng thức của tiến trình hay chiều hướng của nó.

Ở đây, cũng nên nhắc đến một điều là, theo quan điểm phân tích của Phật giáo ta phân biệt hai lĩnh vực cứu xét. Một lĩnh vực có thể gọi là "tự nhiên", trong đó chỉ có tiến trình tự nhiên của các luật nhân quả vận hành, và lĩnh vực kia là khi xuất hiện những tính chất nhất định nào đó, tùy thuộc vào các tương tác nhân quả đã có. Dựa trên sự phân biệt này, ta thấy các đường lối lập luận khác nhau đã được vận dụng trong nỗ lực tìm hiểu bản chất của thế giới hay thực tại.

Thí dụ, trong phân tích Phật giáo ta vận dụng *Bốn nguyên lý của lập luận*.[1] Đầu tiên là *Nguyên lý về bản chất*. Sự thật là có các sự vật tồn tại, và rằng các nguyên nhân dẫn tới các hậu quả. Ta hầu như có thể nói rằng, nguyên lý này ngụ ý một sự *chấp nhận các quy luật tự nhiên*. Kế đó là *Nguyên lý về năng lực*. Nguyên lý này đề cập đến cách thức mà các sự vật có khả năng tạo ra những kết quả nào đó tùy theo bản chất của chúng. Thứ ba là *Nguyên lý phụ thuộc*: Dựa vào hai nguyên lý trên, ta thấy có một sự phụ thuộc tự nhiên giữa các sự vật và hiện tượng, giữa các nguyên nhân và kết quả. Trên cơ sở

[1]Xem phần phụ lục 2 ở trang 298 , dịch từ luận văn "Buddhist Reflections" (http://www.alanwallace.org/BuddhistRefls.pdf) trích trong tác phẩm Consciousness at the Crossroads: Conversations with the Dalai Lama on

processes of cause and effect are a product of karma. The process of cause and effect in the natural world takes place regardless of karma. Nevertheless, karma would have a role to play in determining the form that the process takes, or the direction in which it leads.

Here we should mention that from the Buddhist analytical point of view, we distinguish two realms of enquiry. One realm we could call 'natural', where only the natural process of causal laws operates, and the other is where certain properties emerge, contingent on these causal interactions. On account of this distinction we find that different avenues of reasoning are used when trying to understand the nature of the world or of reality.

For example, in Buddhist analysis we use what we call the Four Principles. The first is the Principle of Nature: the fact that things exist, and that causes lead to effects. We could almost say that this principle implies an acceptance of natural laws. Then we have the Principle of Efficacy: this deals with the way things have the capacity to produce certain results according to their nature. The third is the Principle of Dependence: given the first two principles, we see there is a natural dependence between things and events, between causes and effects. On the

---

Brain Science and Buddhism. Snow Lion, Ithaca, New York, 1999. của B. Alan Wallace, Zara Houshmand, và Robert Livingston. (ND)

của ba nguyên lý này, phân tích biện giải Phật giáo áp dụng rất nhiều cách lập luận khác nhau để phát triển sâu rộng sự hiểu biết của chúng ta về thế giới tự nhiên. Do đó, chúng ta chấp nhận nguyên lý thứ tư là *Nguyên lý chứng minh hợp lý*. Dựa vào điều này thì điều kia chắc chắn phải như thế; và dựa vào điều kia thì điều này hẳn phải là như vậy.

Với một người tu tập Phật pháp, điều quan trọng là phải chú trọng đến các nguyên lý này của thế giới tự nhiên, để từ đó vận dụng sự hiểu biết vào một nếp sống phù hợp với các nguyên tắc của Phật pháp. Do đó ta có thể nói rằng, khi sống phù hợp với Chánh pháp là ta đang áp dụng *Nguyên lý chứng minh hợp lý*, xét theo ý nghĩa cách sống tránh xa các hành vi bất thiện và phát triển các hành vi thiện.

Như đã đề cập trước đây, các vấn đề giờ đây ta phải cứu xét là: Ở điểm nào trong quá trình nhân quả thì nghiệp hiện hữu? Và bằng cách nào mà nghiệp tương tác với tiến trình của các luật nhân quả tự nhiên?

Có lẽ ta có thể vận dụng chính những kinh nghiệm cá nhân của mình để trả lời các câu hỏi trên. Chẳng hạn, kinh nghiệm chỉ ra rằng có những hành vi nào đó được ta thực hiện vào buổi sáng sẽ tiếp tục duy trì ảnh hưởng cho đến tận chiều tối. Hành vi này đã tạo ra một trạng thái nào đó của tâm thức. Nó sẽ để lại một dấu ấn trong cảm xúc và tri giác của chúng ta khi ở trong trạng thái đó, nên

basis of these three principles, Buddhist critical analysis applies various types of reasoning to broaden or deepen our understanding of the natural world. Therefore the fourth principle we accept is the Principle of Valid Proof: given this, that must be the case; and given that, this should be the case.

For a practising Buddhist, it is important to appreciate these principles of the natural world, so that one is in a position to utilise that knowledge to live a life that is in accord with the principles of Dharma. We could therefore say that by living according to the Dharma we would be applying the Principle of Valid Proof, in terms of the way in which we avoid negative actions and enhance virtuous actions.

So, as I mentioned earlier, the questions we now have to consider are: at what point in the causal process does karma come into the picture? And in what manner does karma interact with the process of the natural causal laws?

Perhaps we can refer to our own personal experience in order to answer these questions. Experience shows that certain actions we do in the morning, for example, will have a continuing effect even in the evening. The action will have created a certain state of mind. It will

cho dù nó được thực hiện vào buổi sáng như một sự kiện đã kết thúc, nhưng ảnh hưởng của nó vẫn kéo dài trong tâm thức ta. Tôi nghĩ là cùng một nguyên lý như vậy đã vận hành nghiệp và các ảnh hưởng của nó, ngay cả trong trường hợp các ảnh hưởng lâu dài của nghiệp. Đây là cách để chúng ta hiểu rằng nghiệp có thể tạo ra các ảnh hưởng nhận biết được ngay cả một thời gian dài sau khi hành vi được thực hiện. Dĩ nhiên, theo cách giải thích của đạo Phật thì ảnh hưởng của nghiệp có thể được nhận biết qua nhiều kiếp sống nối tiếp nhau cũng như ngay trong đời sống hiện tại của chúng ta.

Ở điểm này, tôi cảm thấy cần phải bổ sung cho sự giải thích tổng quát về tiến trình nghiệp trong kinh điển Phật giáo[1] bằng các luận điểm của *Kim cương thừa* thì sự hiểu biết của ta mới được đầy đủ. *Kim cương thừa* giải thích rằng cả thế giới vật chất và thân xác của chúng sinh đều được cấu thành từ năm thành tố: đất, nước, lửa, gió và hư không. *Hư không* ở đây nên được hiểu theo nghĩa trống không, hay khoảng trống, hơn là theo ý nghĩa thuật ngữ chỉ sự không có chướng ngại. Kinh văn *Kim cương thừa* bàn đến các thành tố này trong ý nghĩa là các thành tố bên ngoài và các thành tố bên trong, và chỉ ra cách thức mà chúng quan hệ với nhau ở mức độ rất thâm diệu. Qua hiểu biết mối quan hệ này, sự thấu suốt của ta về cách

[1]Xem chi tiết trong chương 3 và 4, A-tì-đạt-ma Câu-xá luận của *Bồ Tát* Thế Thân (Vasubandhu).

have had an impact upon our emotion and our sense of being so even though it was committed in the morning as an event that is finished, its effect still lingers on in our mind. I think the same principle operates with karma and its effects, even in the case of long-term karmic effects. This is how we understand that karma can create effects which are felt even a long time after the act was committed. According to the Buddhist explanation, of course, the impact of karma can be felt over successive lifetimes as well as in our present life.

At this point I feel that unless we complement the general explanation of the karmic process found in the Buddhist literature[1] with points from the Vajrayana literature, our understanding will not be complete. The Vajrayana explains that both the physical world and the bodies of living beings are composed of the five elements: earth, water, fire, wind, and space. Space here should be understood in terms of vacuum, of empty space, rather than as space in the technical sense of absence of obstruction. The Vajrayana literature discusses these in terms of external elements and internal elements, and shows how they are related to each other at a very profound level. Through understanding this relationship,

[1] See in particular the third and fourth chapters in Vasubandhu's Abhidharmakosha.

thức mà nghiệp ảnh hưởng đến thế giới sẽ sâu sắc hơn nhiều.

Như đã bàn trước đây, sự hiện hữu của tâm thức là một sự thật tự nhiên. Tâm thức đang hiện hữu; chỉ có vậy thôi. Tương tự, dòng tương tục của thức cũng là một nguyên lý tự nhiên: tâm thức duy trì sự tương tục của nó. Về điểm này ta cần phải nói thêm rằng, trong Phật giáo có sự nhận hiểu rằng tâm thức không thể hoàn toàn tự nó sinh khởi hay không có một nguyên nhân; nhưng đồng thời tâm thức cũng không thể sinh ra từ vật chất. Điều này không có nghĩa là vật chất không thể ảnh hưởng tới tâm thức. Tuy nhiên, bản chất của tâm thức là sáng tỏ thuần khiết, là kinh nghiệm thuần túy; nó là năng lực nhận biết nguyên sơ, và do đó không thể sinh ra từ vật chất vốn có bản chất khác với nó. Theo đó, vì ý thức không thể sinh khởi không có nguyên nhân và vì nó không thể sinh khởi từ một nguyên nhân vật chất, nên nó phải sinh khởi từ một dòng tương tục không dứt. Chính dựa trên tiền đề này mà Phật giáo chấp nhận là thật có những kiếp sống trước đây (khởi đầu từ vô thủy).[1]

Ta đã thấy rằng nguồn gốc của đau khổ là *nghiệp* và *vô minh*, nhưng *vô minh* mới thật sự là nguồn gốc chính.

---

[1]Xem thảo luận chi tiết hơn về đề tài này của đức Dalai Lama trong cuộc đối thoại với David Bohm trong sách "Dialogues with Scientists and Sages: The search for Unity", Renée Weber biên tập, Routledge và Kegan Paul, London, 1986.

our insight into the way karma affects the world is a much deeper one.

As we discussed earlier, the fact that consciousness exists is a natural fact. Consciousness exists; that is it. Similarly, the continuum of consciousness is also a natural principle: consciousness maintains its continuity. To this we must add that in Buddhism, there is an understanding that consciousness cannot arise from nowhere or without a cause; and, at the same time, that consciousness cannot be produced from matter. This is not to say that matter cannot affect consciousness. However, the nature of consciousness is sheer luminosity, mere experience; it is the primordial knowing faculty, and therefore it cannot be produced from matter whose nature is different. It follows that since consciousness cannot arise without a cause, and since it cannot arise from a material cause, it must come from a ceaseless continuum. It is on this premise that Buddhism accepts the existence of (beginningless) former lives.[1]

We have seen that the origin of suffering lies in both karma and ignorance, but actually ignorance is the principal origin.

---

[1]See a fuller discussion of this topic by His Holiness the Dalai Lama in dialogue with David Bohm in "Dialogues with Scientists and Sages: The Search for Unity", edited by Reneùe Weber (Routledge and Kegan Paul, London, 1986).

Nghiệp và cảm xúc

Mỗi trường phái Phật giáo hiểu về bản chất của phiền não (*kleśa*) theo cách khác nhau, tùy theo sự diễn dịch của họ về học thuyết *vô ngã* (*anātman*), hay lý thuyết "*phi linh hồn*". Thí dụ, đối với một số trạng thái tâm thức và những ý tưởng, cảm xúc nhất định, trong khi các trường phái *Trung quán Y tự khởi* (*Mādhyamika-Svātantrika*)[1] và *Duy thức* (*Cittamātravāda*) xem là không ảo tưởng thì theo quan điểm của trường phái *Trung quán cụ duyên* (*Mādhyamika-Prāsaṅgika*) lại xem là ảo tưởng. Dĩ nhiên, đây là một vấn đề rất phức tạp và đòi hỏi nhiều nghiên cứu.

Điều quan trọng nhất cần phải biết là: cảm xúc gây phiền não chính là kẻ thù lớn nhất của ta và là nguồn gốc của khổ đau. Một khi nó phát triển trong tâm thức, nó sẽ lập tức phá hủy sự bình an của tâm thức ta, và cuối cùng sẽ hủy hoại sức khoẻ ta, cho đến ngay cả các mối quan hệ thân thiết của ta với người khác. Tất cả những hành vi bất thiện như giết hại, áp bức, lừa đảo... đều phát sinh từ các cảm xúc gây phiền não. Vì thế, nó chính là kẻ thù thật sự của chúng ta.

Một kẻ thù từ bên ngoài làm hại bạn hôm nay nhưng ngày mai có thể trở nên rất sẵn lòng giúp bạn. Trong khi đó, kẻ thù nội tâm thì mãi mãi gây hại. Hơn thế nữa, dù bạn sống ở bất cứ nơi đâu thì kẻ thù bên trong vẫn luôn

[1] Trung quán Y tự khởi (*Svatāntrika*) đôi khi cũng được dịch là Độc lập biện chứng phái hay Tự lập luận chứng phái. (ND)

Karma and the Emotions

There are differences in the way each school of Buddhism understands the nature of the kleshas, corresponding to their various interpretations of the doctrine of anatman, or no-soul theory. For example, certain states of mind, and certain thoughts and emotions which, according to the Madhyamaka-Svatantrika and Chittamatra schools, may be considered non-delusory, are seen as delusory from the point of view of the Madhyamaka-Prasangika school. This is a very complex point, of course, and would require a lot of study.

The most important thing for us to know is that afflictive emotion is our ultimate enemy and a source of suffering. Once it develops within our mind, it immediately destroys our peace of mind, and eventually destroys our health, and even our friendships with other people. All negative activities such as killing, bullying, cheating and so forth, stem from afflictive emotion. This, therefore, is our real enemy.

An external enemy may be harmful to you today, but tomorrow could become very helpful, whereas the inner enemy is consistently destructive. Moreover, wherever you live the inner enemy is always there with you, and

có mặt với bạn, và chính điều này làm cho kẻ thù bên trong trở nên rất nguy hiểm. Ngược lại, ta thường có thể giữ một khoảng cách nào đó với kẻ thù bên ngoài. Chẳng hạn, vào năm 1959 chúng tôi đã đào thoát khỏi Tây Tạng vì hành vi cụ thể này là có thể thực hiện; nhưng với trường hợp kẻ thù là cảm xúc phiền não bên trong thì dù tôi ở Tây Tạng, ở điện *Potala*, ở *Dharamsala* hay ở Luân Đôn này, bất cứ nơi nào tôi đi đến nó cũng đều theo tôi. Tôi cho rằng kẻ thù bên trong hiện diện ngay cả trong lúc tôi thiền định; và ngay cả nếu như tôi quán tưởng hình ảnh một *mạn-đà-la*,[1] có lẽ tôi vẫn thấy kẻ thù này ngay nơi trung tâm của hình ảnh đó! Bởi vậy, đây là điểm chính yếu mà ta phải nhận thức được: Nguyên nhân thật sự hủy hoại hạnh phúc của ta luôn hiện hữu ngay bên trong ta!

Vậy ta có thể làm được gì? Nếu như không thể làm gì được với kẻ thù đó và không thể loại trừ nó, thì tốt hơn là chúng ta hãy quên đi con đường tu tập và chỉ nhờ vào những thứ như rượu chè, sắc dục... để làm cho cuộc sống của mình được khá hơn! Tuy nhiên, nếu việc loại trừ kẻ thù cảm xúc phiền não bên trong là *có thể làm được*, thì tôi nghĩ rằng ta nên nắm lấy cơ hội đang có được một thân người, một khối óc và trái tim tốt đẹp, kết hợp tất cả các sức mạnh này để làm giảm bớt và cuối cùng là nhổ tận gốc rễ của cảm xúc phiền não. Đây là lý do tại sao đạo Phật dạy rằng cuộc sống con người được xem là vô cùng quý báu; vì chỉ có được làm người thì một chúng sinh mới

that makes it very dangerous. In contrast, we can often keep an external enemy at some kind of distance. In 1959, for example, we escaped from Tibet since escape was a physical possibility; but in the case of this inner enemy, whether I am in Tibet, or in the Potala, or in Dharamsala, or here in London, wherever I go it follows me. I think the inner enemy is even there in meditation; and even if I visualize a mandala, I may still find this enemy in its very centre! So this is the main point we have to realize: the real destroyer of our happiness is always there within us.

So what can we do about it? If it is not possible to work on that enemy and to eliminate it, then I think we had better forget the spiritual path and rely on alcohol and sex and other such things to improve our lives! However, if there is a possibility of eliminating the inner enemy, then I think we should take the opportunity of having a human body, human brain and a good human heart, and combine these strengths to reduce and ultimately uproot it. This is why human life is considered to be so precious according to the Buddhist teachings, for it alone

---

[1]Mạn-đà-la (*Maṇḍala*): Xin xem thêm bài viết về *Maṇḍala* (http://vietsciences.free.fr/timhieu/trietly-giaoduc/mandala800.htm). (ND)

có khả năng rèn luyện và chuyển hóa tâm thức, chủ yếu nhờ vào trí tuệ và lý luận.

Phật giáo phân biệt hai loại cảm xúc. Một loại không hợp lý, và chỉ dựa trên *tập khí*.[1] Lòng căm thù là một trong các cảm xúc loại này. Tất nhiên là loại cảm xúc này có dựa trên những lý lẽ nông cạn, như là "*người này đã xúc phạm tôi kinh khủng*..." Nhưng đi sâu vào nội tâm, nếu bạn truy cứu lý do đó xa hơn nữa, bạn sẽ thấy rằng nó không thể đi quá xa. Các cảm xúc không có lý do chính đáng được gọi là cảm xúc tiêu cực. Loại cảm xúc còn lại là cảm xúc hợp lý; vì qua sự quán chiếu sâu sắc bạn có thể chứng minh là nó tốt đẹp, cần thiết, và hữu ích. Trong số các cảm xúc này có tâm từ bi và lòng vị tha. Hơn nữa, mặc dù về bản chất thì đây là một loại cảm xúc, nhưng thật ra nó lại tương hợp với lý luận và trí tuệ. Trong thực tế, chính nhờ sự kết hợp trí tuệ với cảm xúc (loại này) mà ta mới có thể thay đổi và chuyển hóa thế giới nội tâm của mình.

Khi kẻ thù cảm xúc tiêu cực vẫn còn trong ta, và ta vẫn còn chịu sự chi phối của nó, thì không thể có hạnh phúc lâu dài! Hiểu được sự cần thiết phải chiến thắng kẻ thù này là một nhận thức chân thật, và việc phát khởi sự khao khát mãnh liệt muốn vượt qua các cảm xúc tiêu cực

---

[1]Tập khí, dịch từ Phạn ngữ là: *vāsanā,* chỉ những thói quen, cách ứng xử được huân tập từ lâu ngày, hoặc thậm chí là lâu đời, tạo thành những khuynh hướng nhất định thúc giục ta luôn hành động theo cách

enables a being to train and transform the mind, mainly by virtue of intelligence and reasoning.

Buddhists distinguish between two kinds of emotion. One type is without reason, and is just based on prejudice. Hatred is one of these. This sort of emotion will rely on superficial reasons, of course, such as 'this person has hurt me terribly', but deep down, if you pursue that reasoning further, you find it does not go very far. Emotions without proper reason are what we call negative emotions. The other kind of emotion, which includes compassion and altruism, is emotion with reason because through deep investigation you can prove it is good, necessary and useful. Furthermore, although by nature it is a type of emotion, it is actually in accord with reason and intelligence. In fact, it is by combining our intelligence and emotion that we can change and transform our inner world.

So long as the inner enemy is there, and so long as we are under its control, there can be no permanent happiness. Understanding the need to defeat this enemy

---

phù hợp với khuynh hướng đó. Tập khí được huân tập ngay trong đời sống hiện tại gọi là "biệt tập khí", chẳng hạn như một người sống trong quyền thế lâu ngày dễ có thói quen xem thường người khác và tự cao, ngã mạn... Tập khí sâu xa và vi tế hơn, được huân tập từ nhiều kiếp sống trước đây được gọi là "thông tập khí". (ND)

chính là nguyện vọng vươn tới sự giải thoát, mà thuật ngữ Phật giáo gọi là *xuất thế*. Do đó, việc thực hành phân tích các cảm xúc và thế giới nội tâm là rất thiết yếu.

Trong kinh dạy rằng, lòng mong cầu vượt qua cấp độ đầu tiên của đau khổ, tức là "*khổ vì đau khổ*"[1] thì ngay cả loài vật cũng có được một cách tự nhiên; còn khát vọng tự mình thoát ra khỏi cấp độ thứ hai của đau khổ, tức là "*khổ vì sự thay đổi*", cũng không phải là điều chỉ có riêng trong đạo Phật. Nhiều tôn giáo khác thời cổ Ấn Độ cũng tương tự như thế, đã tìm kiếm sự tĩnh lặng nội tâm bằng việc tu định.[2] Tuy nhiên, sự khao khát thật sự hướng đến giải thoát hoàn toàn khỏi luân hồi chỉ có thể sinh khởi từ sự nhận biết được cấp độ thứ ba của đau khổ, tức là "*phiền não do duyên sinh*". Khi ấy ta mới nhận biết được rằng: khi còn chịu sự chi phối của vô minh thì vẫn còn phải chịu đựng khổ đau, và sẽ không thể có niềm vui, hạnh phúc lâu bền. Có thể nói rằng, sự nhận biết được cấp độ thứ ba của đau khổ là điều chỉ có duy nhất trong đạo Phật.

---

[1] Thường gọi là "khổ khổ". Xem lại phần nói về ba loại khổ. (ND)

[2] Định: dịch từ nguyên ngữ *samādhi* trong tiếng Phạn. Cũng phiên âm là tam-muội hay tam-ma-đề. Ở đây chỉ trạng thái tập trung tâm ý. Khái

is true realization, and developing a keen desire to overcome it is the aspiration to seek freedom, technically called renunciation. Therefore this practice of analysing our emotions and our inner world is very crucial.

The scriptures say that so far as the desire to overcome the first level of suffering is concerned, the 'suffering of suffering', even animals have it naturally. And so far as the aspiration to free oneself from the second level of suffering is concerned, the 'suffering of change', this is not something that is unique to the Buddhist path. Many ancient Indian non-Buddhist paths were similar, seeking inner tranquillity through samadhi. However, the genuine aspiration to seek complete liberation from samsara can only arise from a recognition of the third level of suffering, the 'suffering of conditioning', where we realize that so long as we remain under the control of ignorance we will be subject to suffering, and there will be no room for lasting joy and happiness. It may be said that the recognition of this third level of suffering is unique to the Buddhist path.

---

niệm tam - muội hay định trong Phật giáo được hiểu rộng hơn vì hướng đến một trạng thái định có chủ đích, và thường được sử dụng như một phương tiện kết hợp với các pháp tu khác, nên gọi đủ là chánh định. (ND)

HỎI ĐÁP

***Hỏi**: Xin Ngài giải thích vì sao nghiệp quả đôi khi xảy ra tức thì, và có khi phải trải qua nhiều đời mới xảy ra?*

HHDL: Một nguyên nhân có thể tính đến là cường độ của chính hành vi tạo nghiệp. Một nguyên nhân khác nữa là mức độ hoàn tất của rất nhiều điều kiện khác cần thiết cho sự chín muồi của nghiệp quả, và điều đó đến lượt nó lại phụ thuộc vào những hành vi tạo nghiệp khác. Ngài Thế Thân (*Vasubandhu*) có đề cập đến vấn đề này trong *A-tì-đạt-ma Câu-xá* (*Abhidharmakośa-śāstra*).[1] Trong đó ngài cho rằng, nói chung thì các hành vi tạo nghiệp nào mãnh liệt nhất sẽ có khuynh hướng tạo thành nghiệp quả trước nhất. Nếu hai hành vi tạo nghiệp có cường độ tương đương nhau thì nghiệp quả của hành vi nào quen thuộc hơn với người tạo nghiệp sẽ có khuynh hướng chín muồi trước. Tuy nhiên, nếu hai hành vi tạo nghiệp có cường độ và sự quen thuộc như nhau thì hành vi nào thực hiện trước sẽ có khuynh hướng kết quả trước.

***Hỏi**: Về mặt nghiệp quả, có sự khác biệt nào giữa ý tưởng và hành động hay không? Nói cách khác, một ý tưởng có thể nào tạo ra một hành động hoặc ngược lại hay không?*

---

[1] Xem thêm tác phẩm A-tì-đạt-ma Câu-xá luận, bản dịch của Tuệ Sĩ (http://www.phatviet.com/dichtht/luan/ln01/cxl.htm)..

QUESTIONS

Q: Could Your Holiness please explain why the result of karma is sometimes instant and why on other occasions we have to wait life-times before the causal effect occurs?

HHDL: One factor would be the intensity of the karmic action itself. Another factor is the extent to which the various other conditions that are necessary for that karma to ripen are complete, and this is dependent, in turn, on other karmic actions. Vasubandhu addressed this issue in the Abhidharmakosha, in which he states that, generally speaking, the karmic actions which are the most forceful tend to produce their effects first. If the intensity of a karmic action is equal to that of another karmic action, then the result of the action with which the individual is most familiar tends to ripen first. However if two karmic actions are equally forceful and equally familiar, then the one that is committed earlier tends to produce its result first.

Q: Is there a difference between thought and action with regard to karmic effects? In other words, can a thought cause an action and vice versa?

HHDL: Như tôi đã giải thích, khái niệm *nghiệp* của Phật giáo không chỉ giới hạn trong hành vi thực hiện bởi thân thể,[1] mà bao gồm cả các hành vi tinh thần, hay ta có thể gọi là hành vi cảm xúc. Chẳng hạn, khi nói đến một hành vi tham lam, hay một ý định gây hại, những điều này không nhất thiết phải được biểu lộ thành hành động. Người ta có thể suy nghĩ những sự việc như thế một cách trọn vẹn và chi tiết mà hoàn toàn không có sự biểu lộ thành hành động, cho nên quả thật có một sự hoàn tất nhất định của các hành vi này xảy ra trong mức độ tinh thần.[2]

Thêm nữa, có một số loại hành vi nhất định không cần thiết phải có một động cơ hay tác ý ngay lúc đó, mà do sự quy định từ các hành vi tạo nghiệp trong quá khứ, người ta có thể có một khuynh hướng hành động theo một cách thức nào đó. Điều này có nghĩa là, một số hành vi có thể khởi lên không do động cơ thúc đẩy, mà là do các khuynh hướng nghiệp lực.[3]

---

[1]Tức là thân nghiệp. (ND)

[2]Tức là ý nghiệp. (ND)

[3]Xin đọc thêm tài liệu "Phân loại nghiệp" của tác giả Lâm Như Tạng (http://www.tongiao.com/phanloainghiep-tiensilamnhutang.htm)) (ND)

HHDL: As I explained, the Buddhist concept of karma is not confined to bodily action alone; it also embraces mental acts, or we could say emotional acts. For example, when we talk about an act of covetousness, or a harmful intention, these are not necessarily manifest in behaviour. One could think such thoughts fully and in detail without expressing them in action at all, so a certain completion of these acts does happen on the mental level.

Furthermore, there are certain types of actions which do not necessarily have an immediate motivation or intention, but because of the conditioning from past karmic actions, one could have a propensity to act in a certain way. This means that some actions can arise not as a result of motivation, but as a result of karmic tendencies.

Thánh giả Nāgārjuna (Long Thụ) thế kỉ 1-2

- người sáng lập Trung quán tông, tác giả Căn bản Trung quán luận.

Ngài Nguyệt Xứng (Candrakīrti - thế kỉ 6-7)

- luận sư vĩ đại, tác giả Minh cú luận và Nhập Trung quán luận.

CHƯƠNG IV: DIỆT KHỔ ĐẾ (CHÂN LÝ VỀ DIỆT KHỔ)

Chân lý thứ ba là *Chân lý về diệt khổ*. Những vấn đề mấu chốt mà ta phải tự hỏi về việc này là: *Niết-bàn*[1] là gì? Giải thoát hay *mokṣa* là gì?[2] Khi ta nói đến *diệt* hay *nirodha*[3] thì có ý nghĩa gì? Và thật sự có thể đạt tới trạng thái diệt khổ hay không?

Nếu nói ta phải chấp nhận rằng sự giải thoát là có thể đạt được vì đức Phật có dạy điều này trong kinh điển, thì tôi không nghĩ đó là câu trả lời thỏa đáng. Có thể là hữu ích khi ta xét đến một quan điểm mà ngài Thánh Thiên (*Āryadeva*) đưa ra trong *Trung đạo Tứ bách kệ tụng*. Ngài luận rằng, khi ta nói về bản chất tuyệt đối của thực tại, hay *tính không*, ta phải nhận thức rằng việc thấu hiểu về *tính không* không phải là điều phải dựa vào sự tin cậy nơi kinh điển.[4] Ta có thể đạt được sự thấu hiểu đó thông qua sự phân tích biện giải và lập luận.

---

[1] Thuật ngữ Niết-bàn (涅槃) được phiên âm từ Phạn ngữ, trong tiếng Sanskrit là *nirvāṇa* và tiếng *Pāli* là *nibbāna*, nên cũng nói đủ là Niết-bàn-na (涅槃那), có thể dịch nghĩa là tịch diệt hay tịch tĩnh. Nhưng vì khái niệm Niết-bàn là rất rộng và được hiểu có phần khác nhau ở mỗi trường phái, nên hầu hết các kinh văn trong Hán tạng đều hạn chế việc dịch nghĩa từ này mà chỉ dùng trực tiếp cách phiên âm là Niết-bàn. (ND)

FOUR: THE TRUTH OF CESSATION

The third Noble Truth is the Truth of Cessation. The key questions we must ask ourselves on this are the following: What is nirvana? What is moksha or liberation? What do we mean by nirodha or cessation? And is it really possible to attain cessation or not?

If we were to reply that we must accept that liberation is possible on the grounds that Buddha spoke of it in the scriptures, I don't think that is a satisfactory answer. It may be useful to reflect on a point that Aryadeva makes in his Four Hundred Verses on the Middle Way. He argues that when we talk about the ultimate nature of reality, or emptiness, we must realize that the understanding of emptiness is not something which requires reliance on scriptural authority. We can approach it through critical analysis and reasoning.

---

[2]Thuật ngữ giải thoát (解脫) được dịch nghĩa từ Phạn ngữ *mokṣa* , phiên âm là mộc-xoa (木叉). Vì thế, trong nguyên tác dùng cả 2 cách viết *mokṣa* và liberation (giải thoát) với nghĩa như nhau. (ND)

[3]Thuật ngữ diệt (滅) được dịch từ Phạn ngữ *nirodha*, phiên âm là ni-lâu-đà (尼樓陀). Vì thế, nguyên tác dùng cả 2 cách viết *nirodha* và cessation (diệt) với nghĩa như nhau. (ND)

[4]Một có thể thấy trong Thiền tông. chứng ngộ không kinh điển được biết đến bởi bốn câu được xem là của Đạt-ma Sơ tổ Thiền tông Trung Hoa: "Giáo ngoại biệt truyền, bất lập văn tự, trực chỉ nhân tâm, kiến tính thành Phật." (教外別傳, 不立文字, 直指人心, 見性成佛) (ND)

Phật giáo tin rằng có một loại hiện tượng hiển nhiên đối với ta và có thể được nhận biết một cách trực tiếp, nên không cần phải có bất kỳ một chứng cứ hợp lý nào về sự tồn tại của chúng.[1] Loại hiện tượng thứ nhì có thể không hiển nhiên với chúng ta, nhưng ta có thể suy biết sự tồn tại của chúng thông qua một tiến trình lập luận.[2] Hiện tượng này được biết như là "hiện tượng hơi khó nhận biết". *Tính không* thuộc về loại hiện tượng này.

Vì có thể suy biết được chân lý về *tính không*, nên ta phải chấp nhận rằng sự giải thoát cũng có thể suy biết được thông qua tiến trình lập luận. Nói như ngài Long Thụ (*Nāgārjuna*) là, sự hiểu biết chân thật về giải thoát phải dựa trên một hiểu biết về *tính không*, bởi vì giải thoát không phải gì khác hơn là sự loại bỏ hoàn toàn, hay chấm dứt hoàn toàn, của ảo tưởng và đau khổ, thông qua sự thấu triệt *tính không*. Khái niệm *giải thoát* do đó quan hệ rất chặt chẽ với khái niệm *tính không*, và cũng giống như *tính không* có thể suy biết được, sự giải thoát hay *mokṣa* cũng có thể suy biết được.

---

[1]Thuật ngữ Phật giáo gọi loại hiện tượng này là hiện lượng. (ND)

[2]Loại hiện tượng này được gọi là tỷ lượng. Xem thêm các tài liệu về trí tuệ như trong các bài giảng "Phật học Phổ thông" của Hòa thượng Thích Thiện Hoa (http://www.thuvienhoasen.org/phathocphothong-04-08B.htm). (ND)

In Buddhism, we assert that one category of phenomena manifest to us and can be perceived directly, so there is no need for any logical proof of their existence. A second category of phenomena may not be obvious to us, but we can infer their existence through a process of reasoning. These are technically known as 'slightly obscure phenomena'. Emptiness belongs to this second category.[1]

Since we can infer the truth of emptiness, we must also accept that liberation can be inferred through the reasoning process too. As Nagarjuna says, a true understanding of liberation should be based on an understanding of emptiness, because liberation is nothing other than the total elimination, or total cessation, of delusion and suffering through insight into emptiness. The concept of liberation is therefore very closely related to that of emptiness, and just as emptiness can be inferred, so can moksha.

---

[1]The third category of phenomena are 'very obscure phenomena', which are beyond ordinary direct perception and logical inference. Generally, they can only be established on the basis of another's testimony or through scriptural authority.

[3]Dạng thứ ba của hiện tượng là "các hiện tượng bí ẩn",vượt quá tầm của nhận thức trực tiếp và suy luận logic thông thường.Nói chung , chúng chỉ có thể được thiết lập dựa trên sự xác quyết của một người khác hay thông qua sự tin cậy vào kinh điển

Do mối quan hệ chặt chẽ giữa *tính không* và sự *giải thoát* trong Phật giáo, nên phần nói về *Chân lý thứ ba* trong *Hiện quán trang nghiêm luận*[1] của đức *Di-lặc* (*Maitreya*) có đoạn bàn rất rộng về 16 loại *tính không*. Sự thật rằng giải thoát là một chân lý tuyệt đối (và do đó liên hệ với *tính không*) cũng được bàn đến rất kỹ trong các tác phẩm của ngài *Nguyệt Xứng*. Như vậy, dường như sự chấp nhận khả năng đạt đến giải thoát là một đáp ứng cho thấy sự hiểu biết về khái niệm *tính không* của chúng ta sâu đến mức độ nào.

TÍNH KHÔNG

Bốn diễn dịch về Vô ngã hay về Tính không

Khi nói về *tính không* trong Phật giáo, rõ ràng ta đang nói tới sự vắng mặt của một điều gì đó, tức là một dạng phủ định. Tương tự, lý thuyết *vô ngã* cũng là một dạng phủ định. Tại sao phải nhấn mạnh nhiều lần vào sự phủ định tuyệt đối như vậy? Một lần nữa, chúng ta hãy tạm dừng đây trong chốc lát và cứu xét kinh nghiệm của mình.

Giả sử tôi có một nỗi sợ hãi nào đó xuất phát từ sự hoài nghi rằng đang có một đe dọa nào đó gần kề. Nếu tôi chợt nghĩ rằng có lẽ mình đã nhầm lẫn, rằng đó có thể chỉ là sự phóng đại, thì dẫu cho sự sợ hãi của tôi có giảm bớt

[1] Tên Phạn ngữ của bộ luận này là *Abhisamayālaṃkāra-śāstra*. (ND)

On account of this intimate connection between emptiness and liberation in Buddhism, the passage in Maitreya's Abhisamayalamkara which deals with the third Noble Truth contains an extensive discussion of the 16 types of emptiness. The fact that liberation is an ultimate truth (and therefore related to emptiness) is explicitly discussed in Chandrakirti's writings as well. So it seems that our acceptance of liberation as a possibility is a function of how well we understand the concept of emptiness.

EMPTINESS

Four Interpretations of No-self or Emptiness

When we talk about emptiness in Buddhism, it is clear that we are referring to the absence of something, a form of negation. In the same way, the no-self theory is a form of negation. Why such insistence on categorical negation? Once again, let us pause for a while and consider our experience.

Let's imagine that I have a certain fear based on some kind of suspicion that there might be something threatening nearby. If the thought occurs to me that I may be mistaken, that it may be my projection, then although it will lessen my fear it will not completely

nhưng sẽ không hoàn toàn bị xua tan. Nhưng nếu thay vì vậy, tôi lại nảy sinh ý nghĩ rằng điều đó dứt khoát chỉ hoàn toàn là ảo giác, rằng không có bất cứ điều gì ở đó cả và tôi chỉ tưởng tượng ra nó, và nếu sự phủ nhận của tôi là tuyệt đối đến thế thì dĩ nhiên nó sẽ có một tác động tức thì xua tan đi nỗi sợ hãi của tôi. Câu hỏi ở đây là: nếu sự thật đúng như vậy thì điều gì thật sự bị phủ nhận? Cái gì là sự trống không của cái gì?

Dựa theo kinh điển thì sự trống không trong thí dụ này là sự vắng mặt đối tượng của sự phủ định, mà trong trường hợp này là đối tượng của sự sợ hãi. Tuy nhiên, điều này không giải thích trọn vẹn các sự việc, nên ta phải tiến xa hơn nữa và cố gắng để hiểu được đối tượng của sự phủ định thật ra là gì. Điểm then chốt của vấn đề này thật sự nằm ở cách hiểu của chúng ta về ý nghĩa của *atman* (*tự ngã*) trong bối cảnh *anātman* (*vô ngã*). Tùy theo sự diễn dịch về mặt triết lý của mỗi người đối với giáo pháp *vô ngã* của đức Phật, sẽ có những khác biệt trong cách xác định điều gì bị phủ nhận ở đây.

Kinh điển Phật giáo trình bày rất nhiều mức độ vi tế khác nhau trong việc nhận diện *tự ngã* như là một đối tượng của phủ định. Chẳng hạn, trên một cấp độ thì *tự ngã* được nhận diện như là một *tự thể* có thật,[1] một linh hồn tồn tại trong mỗi chúng ta, và như vậy, trong bối

[1] Đây là quan điểm cụ thể của các trường phái Thanh văn, đặc biệt là của Tì-bà-sa luận bộ hay Nhất thiết hữu bộ, và Kinh lượng bộ.

dispel it. However, if instead I develop the thought that it is pure and utter illusion, that there isn't anything there at all and I'm just imagining it, and if my negation is that categorical, then of course it will have an immediate impact on dispelling my fear. The question is: if that is the case, what is actually being negated? What is empty of what?

According to the scriptures, emptiness in this example is an absence of the object of negation, which in this case is the object of our fearful apprehension. This does not explain things fully, however, so we have to go further and try to understand what the object of negation actually is. The key to this question really lies in the way we understand the meaning of atman (self) in the context of anatman (no-self). Depending upon one's philosophical interpretation of the Buddha's teaching on anatman, there will be differences in the way one identifies what is being negated here.

Buddhist literature expresses varying degrees of subtlety concerning the identity of the atman as an object of negation. For instance, on one level[1] the atman is identified as substantially real, as a soul that exists within each one of us, and so in this context anatman

[1]This view is held in particular by the Shravakayana schools, especially the Vaibhasikas or Sarvastivadins, and the Sautrantikas.

cảnh này thì *vô ngã* có nghĩa là sự phủ nhận một tự thể có thật và tồn tại độc lập, hay linh hồn vĩnh cửu.

Kế đó, ta có sự diễn dịch của trường phái *Duy thức* (*Cittamātravāda*). Phái này hiểu về *căn bản vô minh* không phải là sự tin vào linh hồn có thật và vĩnh cửu, mà là tin vào sự có thật của thế giới vật chất. Do đó, những người theo phái này hiểu về *căn bản vô minh* như là sự tin nhận (sai lầm) vào tính nhị nguyên của tâm thức và vật chất, cho nên đối tượng bị phủ định bởi *vô ngã* chính là sự tin nhận này.

Thứ ba là cách hiểu của trường phái *Trung quán Y tự khởi* (*Mādhyamika-Svātantrika*) về *tính không*. Theo phái này thì cho dù mọi sự vật hiện hữu như là kết quả của các nhân duyên, và cho dù trạng thái của mọi sự vật đang hiện hữu xét theo một nghĩa nào đó là phụ thuộc vào sự nhận thức của chúng ta, thế nhưng sự vật và hiện tượng vẫn có một *tính chất tự hữu*[1] nhất định. Theo trường phái này thì điều bị phủ định là sự cố chấp rằng các đối tượng tồn tại độc lập với nhận thức, và chính nhận thức này đã tạo nên cách hiểu của họ về *tính không*.

Tuy nhiên, theo quan điểm của trường phái *Trung quán Cụ duyên* (*Mādhyamika-Prāsaṅgika*) thì đó không phải

[1]Tự hữu: chỉ tính chất thật có, tự tồn tại của sự vật. Khi được soi chiếu dưới ánh sáng của nguyên lý duyên khởi thì không một sự vật nào thật có tính chất này, vì chúng luôn phụ thuộc lẫn nhau để tồn tại. (ND)

means the negation of a substantially real autonomous agent or eternal soul.

Then we have the interpretation of the Chittamatra school, which understands fundamental ignorance not as the belief in a substantially real and eternal soul, but rather as the belief in the reality of the physical world. The Chittamatrins understand fundamental ignorance, then, as the (erroneous) belief in the duality of mind and matter, so the object to be negated with respect to anatman is precisely this belief.

Thirdly, there is the Madhyamaka-Svatantrika understanding of emptiness. According to this school, although things come into being as a result of causes and conditions, and although the status of things as existing is in one sense or another dependent on our perception, nevertheless there is a certain intrinsic reality to things and events. What is negated by this school is the assertion that objects exist independent of perception, and it is this that constitutes their understanding of emptiness.

From the point of view of the Madhyamaka-Prasangika school, however, that is not the final meaning of the Buddha's teaching on anatman. According to this view, so long as we have not deconstructed or dismantled

là ý nghĩa rốt ráo Phật dạy về *vô ngã*. Theo quan điểm này, khi ta chưa xóa bỏ hoàn toàn ý kiến cho rằng sự vật và hiện tượng có thể có một kiểu *tính chất tự hữu* bất kỳ nào đó, thì ta vẫn còn nắm bắt sự vật *như là có thật*, như thể là chúng có một kiểu trạng thái không phụ thuộc nào đó. Do đó, phái này phủ nhận sự tồn tại tính tự hữu và cá biệt của sự vật và hiện tượng, và cho rằng đây mới là ý nghĩa chân thật của *tính không*.

Bất chấp những sự khác biệt này, điểm chung của cả bốn trường phái trên là quan tâm nhấn mạnh rằng, trong khi tiến hành một cách đúng đắn việc đối trị với sự *chấp ngã*, thì điểm quan trọng là phải chắc chắn rằng sự phủ định của ta không đi ngược lại với thực tế của thế giới theo *tục đế*,[1] thế giới của kinh nghiệm sống. Và trong tiến trình này, các trường phái đều hiểu giống như nhau rằng không nên phủ nhận quan hệ nhân quả và sự vận hành của nghiệp. Về điểm này, dường như phương pháp của phái *Trung quán Cụ duyên* là thành công nhất, ở điểm là họ sử dụng một cách phân tích cho phép phủ nhận *bản ngã* một cách hoàn toàn và triệt để, trong khi vẫn chắc chắn là thế giới của duyên khởi và nghiệp không bị hủy hoại, ngược lại còn được tái khẳng định.

---

[1]Ở đây chỉ thế giới được nhận thức theo tục đế, nghĩa là theo những quy ước được nhận biết trong đời sống thường ngày; phân biệt với thế giới

the notion that things and events can have any type of intrinsic existence whatsoever, then we are still grasping at things as real, as though they enjoyed some kind of independent status. Therefore the Prasangika-Madhyamikas negate the intrinsic existence and identity of things and events, and claim that this is the true meaning of emptiness.

Despite these differences, what all four schools have in common is a concern to emphasize that while we are rightly engaged in counteracting our grasping at the self, it is important to ensure that our negation does not defy the reality of the conventional world, the world of lived experience. There is a shared understanding that causality and the operation of karma should not be negated in the process. It seems that the Madhyamaka-Prasangika approach is the most successful in this respect, in so far as it uses a form of analysis that allows a thorough and complete negation of atman, while at the same time ensuring that the world of dependent origination and of karma is not destroyed but, on the contrary, reaffirmed.

được nhận thức theo chân đế, nghĩa là dựa trên bản chất tuyệt đối của hết thảy mọi sự vật, hiện tượng. (ND)

TRUNG ĐẠO

Có một đoạn văn rất quan trọng trong *Căn bản Trung quán luận tụng* (*Mūlamadhyamaka-śāstra-kārikā*) của ngài *Long Thụ*[1] viết rằng: "Sự vật nào có nguồn gốc phụ thuộc,[2] tôi gọi là *không*. Và rồi sự vật đó lại được định danh một cách phụ thuộc." Theo ý này thì, bất cứ sự vật nào được sinh khởi một cách phụ thuộc đều là trống không trong ý nghĩa rốt ráo, và những gì ta định danh, một cách phụ thuộc, không phải gì khác hơn là hiện tượng trống không. Việc các sự vật và hiện tượng được *định danh một cách phụ thuộc* hàm ý rằng chúng không phải là không hiện hữu, không phải là sự trống không hoàn toàn. Vì thế, khi sự hiểu biết về *duyên khởi* được kết hợp với hiểu biết về *tính không*, ta thấy rằng điều này sẽ mở ra khả năng đi trên con đường *Trung đạo*. Gọi tên như vậy là vì con đường này tránh được những cực đoan của *chủ nghĩa tuyệt đối* và *chủ nghĩa hư vô*.

Cho nên, cách diễn đạt "*được định danh một cách phụ thuộc*" của phái *Trung quán* có một ý nghĩa sâu sắc. Cụm từ "*một cách phụ thuộc*" hàm ý rằng sự vật và hiện tượng

---

[1] Chương 24, bài kệ thứ 18.

[2] Tức là được sinh khởi một cách phụ thuộc vào các nhân duyên khác. (ND)

THE MIDDLE WAY

There is a very important passage[1] in Nagarjuna's Fundamental Treatise on the Middle Way (Madhyamaka-mulakarika), where he states: "That which is dependently originated, I call empty. And that is, in turn, dependently designated." The idea is that whatever is dependently originated is empty in the ultimate sense, and that what we designate, dependently, is nothing other than empty phenomena. The fact that things and events are dependently designated implies that they are not non-existent, they are not mere nothingness. So when an understanding of dependent origination is combined with an understanding of emptiness, we find that this enables an individual to tread the Middle Way, so-called because it avoids the extremes of absolutism and nihilism.

So the Madhyamaka expression 'dependently designated' has a deep significance. The first word, 'dependently', implies that things and events come into being through dependence on other factors, which means that they do not possess independent, autonomous, or

[1]Chapter XXIV, verse 18.

được hiện hữu thông qua sự phụ thuộc vào những nhân tố khác, tức là chúng không có sự độc lập, tự tồn, hay tồn tại tuyệt đối. Vì thế, ý nghĩa này phủ nhận *chủ nghĩa tuyệt đối*. Cụm từ "*được định danh*" hàm ý rằng các sự vật và hiện tượng không chỉ là sự trống không hoàn toàn, không phải là không tồn tại - chúng quả thật là *có tồn tại*. Do đó, ý nghĩa này xác quyết rằng hiện thực của thế giới hiện tượng không bị phủ nhận. Ngài *Phật Hộ* trong *Căn bản Trung luận chú*[1] có lập luận rằng: Nếu các sự vật và hiện tượng có một trạng thái tồn tại độc lập, và hình thành mà không phụ thuộc vào các nhân tố khác, thì tại sao các sự định danh của chúng lại phụ thuộc và tương quan với nhau?

Liên quan đến điểm này, nhiều nhà vật lý từng nói với tôi rằng họ bắt đầu gặp phải những vấn đề khi đưa ra giả định một ý niệm về thực tại phù hợp với hiểu biết lượng tử về thế giới vật lý - ngay cả chỉ là một khái niệm, thì thực tại đã là một nan đề.[2] Đối với tôi, điều này chỉ ra sự khó khăn để tìm kiếm các thực tính khi ta nhìn vào bản chất của sự vật. Mặc dù vậy, nếu ta chuyển sang một cực đoan khác và cho rằng vạn vật chỉ là toàn là ảo tưởng, chỉ thuần là hình dung hóa của tâm thức, thì ta sẽ rơi vào cái bẫy mà các nhà *Duy thức* đã

[1]Phật Hộ (*Buddhapālita*): luận sư danh tiếng người Ấn Độ, là người khai sáng Quy mậu luận chứng phái, niên đại được phỏng chừng trong khoảng năm 470 đến 540. Ngài là đệ tử của ngài Long Hữu, sau theo học giáo lý Trung quán của ngài Long Thụ đạt đến chỗ uyên áo. Ngài

absolute existence. So this first point negates absolutism. The second word, 'designated', implies that things and events are not mere nothingness, that they are not non-existent - that they do indeed exist. This part of the expression therefore ensures that the reality of the phenomenal world is not denied. As Buddhapalita states in his commentary on the Fundamentals of the Middle Way, if things and events have an independent existential status, and come into being without depending on other factors, then why are their designations dependent and interrelated?

In connection with this point, I have been told by various physicists that they are beginning to have problems in postulating an idea of reality that is in accordance with the quantum understanding of the physical world - even as a concept, reality is a problem. For me this points to the difficulty of finding essences when we look into the essence of things. However, if we jump to the other extreme and say that everything is pure illusion and a mere projection of the mind, then we

---

trước tác sách"Phật Hộ Căn bản Trung luận chú" (*Buddhapālita-mūlamadhyamaka-vṛtti* - 佛護根本中論注), cho đến gần đây vẫn còn thấy bản dịch tiếng Tây Tạng. (ND)

[2] Xem thêm chi tiết mô tả trong bài "Khoa Học và Phật Giáo: Trước Ngã Tư Đường". GS. Trịnh Xuân Thuận, Thư Viện Hoa Sen. http://www.thuvienhoasen.org/khoahocvaphatgiao-txthuan.htm (ND)

rơi vào, tức là quan điểm cho rằng tất cả chỉ hoàn toàn là thức tâm.

Vậy nếu như sự vật không có thật tính tự hữu, nhưng đồng thời chúng ta cũng không hài lòng với kết luận rằng mọi sự vật chỉ là *hình dung hóa* của tâm thức, thì thay vào đó phải là gì? Con đường ở giữa hai quan điểm đó là gì? Câu trả lời của *Trung quán* (*Mādhyamika*) là: Các sự vật và hiện tượng khởi lên chỉ hoàn toàn là kết quả sự kết hợp của nhiều nhân tố, và sự tồn tại của chúng theo ước lệ[1] phát sinh từ đặc tính mà ta gán ghép cho mỗi sự kết hợp đó.

Về sự diễn bày học thuyết *tính không* của Phật giáo nói chung, ta thấy có nhiều cách lập luận được trình bày trong kinh luận, đều nhằm dẫn tới một sự hiểu biết về *tính không*. Trong tất cả những cách lập luận này, cách lập luận dựa trên sự hiểu biết về duyên khởi được xem là hiệu quả nhất. Để phát triển sự hiểu biết sâu sắc nhất về ý nghĩa của duyên khởi, tôi cho rằng những trước tác của các ngài *Phật Hộ* và *Nguyệt Xứng* là rất quan trọng. Phần lớn hiểu biết của tôi, và do đó dẫn đến hầu hết những gì tôi trình bày ở đây, được dựa trên sự giảng giải của ngài *Lạt-ma Tsongkhapa* (*Tông-khách-ba*) về các đề tài này, mà những giảng giải đó lại dựa rất nhiều trên các luận

[1]Tức là xét trong thế giới nhận thức theo tục đế. (ND)

will be falling into the trap into which the Chittamatrins fell, namely the view of total mentalism.

So if things do not possess intrinsic reality and yet, at the same time, if we are not happy with the conclusion that everything is a mere projection of the mind, what is the alternative? What is the middle way? The answer given by the Madhyamikas is that things and events arise purely as a result of the aggregation of many factors, and their conventional existence stems from the identity we impute to each aggregation.

As regards the exposition of the Buddhist doctrine of emptiness generally, we find there are many forms of reasoning presented in the literature which are designed to lead to an understanding of emptiness. Of all of these, the reasoning that is based on the understanding of dependent origination is considered to be the most effective. In order to develop the most profound understanding of the meaning of dependent origination, I think the works of Buddhapalita and Chandrakirti are crucial. Much of my own understanding and, naturally, most of the presentation I am making here, is based on Lama Tsongkhapa's exposition of these topics, which in turn is very much based on the reading of Nagarjuna

giải về ngài Long Thụ (*Nāgārjuna*)[1] của hai ngài *Nguyệt Xứng* và *Phật Hộ*, đến mức gần như ngài *Tsongkhapa* đã chứng minh hầu hết mọi luận điểm quan trọng bằng cách trích dẫn các chú giải của hai vị luận sư vĩ đại này.

Khi nghiên cứu *Căn bản Trung quán luận* của ngài *Long Thụ*, tôi đã kết hợp chương 23 bàn về *Thập nhị nhân duyên* với chương 18 bàn về *Vô ngã*. Chương 18 chỉ ra cách thức mà tiến trình của sự bám chấp vào thuyết thường hằng, hay một linh hồn chắc chắn thực hữu, trói buộc ta trong đời sống không giác ngộ. Thêm nữa, chương này cũng cho thấy việc phủ nhận thuyết tự ngã và trừ bỏ sự bám chấp đó sẽ dẫn tới giải thoát như thế nào. Điểm chính là nhấn mạnh tầm quan trọng của việc đạt tới sự thấu triệt *tính không*.

Sau đó, tôi kết nối sự nghiên cứu hai chương này với chương 24, trong đó ngài *Long Thụ* đã lường trước một số điểm phản bác có thể được nêu ra bởi những trường phái Phật giáo *Duy thật*. Cốt lõi của những điểm phản bác đó có thể được tóm lại như sau: Nếu không có thực tại tự hữu, và nếu mọi sự vật và hiện tượng đều không có tự tính thực hữu và tự tính cá biệt, thì sẽ không có gì cả. Từ đó suy ra là không thể có *Tứ diệu đế*; nếu không có *Tứ diệu đế* thì không có *Tam bảo*; nếu không có *Tam bảo* thì không thể có *Chánh đạo* đưa đến chứng ngộ. Ngài *Long Thụ* đáp lại bằng cách dùng chính luận điểm phản

[1] Ở đây chỉ học thuyết Trung quán được ngài Long Thụ trình bày trong bộTrung luận.

by Chandrakirti and Buddhapalita, to the extent that Tsongkhapa substantiates almost every crucial point by referring to the commentaries of these two great masters.

When I study Nagarjuna's Fundamentals of the Middle Way, I combine the 23rd chapter dealing with the 12 links of dependent origination, with the 18th chapter on anatman. This latter chapter shows how it is the process of grasping at an eternal principle, or a substantially real soul, that binds us to unenlightened existence. It further shows how negating the principle of atman, and eliminating that grasping, lead to liberation. The main point is to underline how important it is to gain insight into emptiness.

I then combine my study of these two chapters with that of the 24th, in which Nagarjuna anticipates a number of the objections which could be put forward by the realist schools of Buddhism. The core of their objections could be summarized in this way: If there is no intrinsic reality, and if there is no intrinsic existence and identity to things and events, then there is no-thing. It follows that there cannot be any Four Noble Truths; if there are no Four Noble Truths there are no Three Jewels; if there are no Three Jewels there cannot be a Path to enlightenment. Nagarjuna responds by turning

bác của các nhà *Duy thật* để chống lại họ. Ngài nói rằng, ngược lại, nếu sự vật quả thật tồn tại một cách tự hữu thì những suy diễn của các nhà *Duy thật* đối với lập luận của Ngài cũng sẽ đúng với các luận điểm của họ. Có nghĩa là, nếu các sự vật là *có tự tính tự hữu* thì chẳng cần dùng đến *Tứ diệu đế*, và các nguyên nhân cũng không thể tạo ra kết quả. Do đó, ý nghĩa trọng tâm của chương 24 này là cho thấy những gì ngài Long Thụ muốn nói về *tính không* không phải chỉ là một sự trống không thuần túy, hay phủ nhận hoàn toàn sự tồn tại. *Tính không* nên được hiểu trong ý nghĩa là bản chất phụ thuộc lẫn nhau của thực tại: *Chính vì có nguồn gốc duyên khởi mà sự vật hoàn toàn không có sự tồn tại độc lập.*

Một đại sư Tây Tạng ở *Amdo* là *Lodrō Gyatso* đã ghi lại được điểm quan trọng này trong một bài kệ rất hay.[1] Ngài nói rằng, *tính không* trong ngữ cảnh này không có nghĩa là không có tính năng. Vậy nó có nghĩa gì? Đó là nói không có sự hiện hữu chân thật hay tuyệt đối. Giáo lý duyên khởi không liên quan đến thực tại tự hữu hay tự tính cá biệt, nhưng điều nó thực sự gắn liền là thế giới hiện tượng như ảo hóa này. Vì thế, khi hiểu được ý

[1]Đức Dalai Lama muốn nói đến bài "Xưng tụng lưới duyên khởi" (sPal mar bstod pa), là bài kệ viết về tác phẩm nổi tiếng "Xưng tụng đức Phật và giáo pháp Duyên khởi (rTen 'brel bstod pa) của ngài Tsongkhapa. Ngài *Lodrō Gyatso* là một vị đại sư sống vào cuối thế kỷ 19 ở Amdo, thuộc phái Cách-lỗ, thường được biết đến nhiều hơn với danh xưng là Chone Lama Rinpoche.

the realists' own criticism against them by saying that, on the contrary, if things do exist intrinsically then the consequences the realists attribute to his argument would apply to theirs. That is to say, if things are intrinsically real then the Four Noble Truths would not apply, nor could causes produce effects. So the central message of that chapter is to demonstrate that what Nagarjuna means by emptiness is not a mere nothingness, or a mere non-existence. Emptiness should be understood in terms of the interdependent nature of reality: It is by virtue of their dependent origination that things are devoid of independent existence.

Lodrō Gyatso, a Tibetan master from Amdo, captured this point in a beautiful verse.[1] He said that emptiness in this context does not mean the absence of functionality. What does it mean then? It is the emptiness of real or absolute existence. Dependent origination does not entail intrinsic reality or intrinsic identity, but what it does entail is illusion-like, phenomenal reality. So when you understand the meaning of both emptiness

[1]His Holiness is referring to a text known as The Interwoven Praise (sPal mar bstod pa), which is a commentary in verse on Tsongkhapa's famous Praise to the Buddha for his teachings on Dependent Origination (rTen 'brel bstod pa). *Lodrō Gyatso* was a late nineteenth century Gelug master from Amdo and was more widely known as Chone Lama Rinpoche.

nghĩa của cả *tính không* lẫn giáo lý duyên khởi, bạn sẽ có thể đồng thời thừa nhận cả *tính không* và những gì được nhìn thấy trong cùng một phạm vi mà vẫn không có gì mâu thuẫn.

Hơn thế nữa, vị đại sư này còn thêm rằng, tất cả các trường phái triết học đều mô tả quan điểm của họ là tránh khỏi cực biên của chủ nghĩa tuyệt đối bằng cách đề cập tới một dạng *tính không* nào đó; và tránh khỏi cực biên kia của chủ nghĩa hư vô bằng cách nói về cấp độ của thế giới hiện tượng. Dù vậy, ngài chỉ ra rằng, chỉ khi nào bạn đảo ngược được tiến trình thì bạn mới vượt qua được tất cả các hình thức bám chấp. Dĩ nhiên, đó chính là quan điểm của phái Trung quán Cụ duyên. Vì thế, theo quan điểm của phái này thì chính nhờ vào sự hiểu biết về sự trình hiện (của thế giới hiện tượng) mà người ta được giải thoát khỏi bám chấp vào sự tuyệt đối; và chính nhờ vào sự hiểu biết ý nghĩa chân thật của *tính không* mà người ta tránh khỏi rơi vào chủ nghĩa hư vô.

Các trường phái Trung quán

Trước đây tôi có nói rằng, ngay trong trường phái Trung quán cũng đã có hai cách hiểu khác nhau về *tính không*, và tôi cũng đã nói sơ qua sự khác nhau như thế nào giữa phái Trung quán Y tự khởi (*Madhyamaka-svatantrika*) và phái Trung quán Cụ duyên (*Madhyamaka-Prasangika*). Sự chấp nhận khác biệt này được dựa trên các trước tác

and dependent origination, you can posit emptiness and appearance simultaneously, within one locus, without contradiction.

Furthermore, the same master added that all philosophical schools describe their own position as avoiding the extreme of absolutism by talking about some form of emptiness, and avoiding the other extreme of nihilism by talking about the level of phenomenal reality. He pointed out, however, that it is only when you reverse the process that you overcome all forms of clinging: that is the Madhyamaka-Prasangika position, of course. From the point of view of Madhyamaka-Prasangika, then, it is through understanding appearance that a person is liberated from grasping onto absolutes, and it is by understanding the true meaning of emptiness that a person is freed from falling into nihilism.

The Madhyamaka Schools

Earlier I spoke about there being two different understandings of emptiness even within the Madhyamaka school itself, and I outlined how the Madhyamaka-Svatantrika view differs from that of the Madhyamaka-Prasangika. The basis for accepting this difference comes from the writings of Bhavaviveka, one

của ngài Thanh Biện,[1] một trong những luận sư chính xiển dương giáo pháp của ngài Long Thụ. Ngài Thanh Biện là người đẩy các trường phái *Duy thật* vào một sự khảo hạch rất khắt khe nhưng đồng thời cũng phê phán luận giải của ngài Phật Hộ (*Buddhapalita*) về ngài Long Thụ. Quan điểm riêng của ngài Thanh Biện nổi bật lên qua hai sự phê phán này. Về cơ bản, Ngài cho rằng mặc dù các phái *Duy thật* và ngài Phật Hộ phủ nhận sự tồn tại tuyệt đối, nhưng họ thật ra vẫn chấp nhận các sự vật và hiện tượng là có một dạng tự hữu và khách quan nào đó, là điều mà các đại sư phái *Trung quán Cụ duyên* như ngài *Nguyệt Xứng* đã hoàn toàn phủ nhận. Như vậy, mặc dù các ngài *Nguyệt Xứng*, *Phật Hộ* và *Thanh Biện* đều là các luận sư chính yếu nối dòng của ngài Long Thụ, nhưng vẫn có sự khác biệt quan trọng trong cách hiểu của mỗi vị về triết lý *tính không* của ngài Long Thụ. Chính vì sự khác biệt này mà các học giả Phật giáo Tây Tạng phân biệt hai chi phái thuộc *Trung quán tông*, với tên gọi là *Y tự khởi phái* và *Cụ duyên phái*.

Hai phái này cũng khác nhau về phương pháp luận. phái *Cụ duyên* nhấn mạnh rất nhiều vào kiểu lập luận

---

[1] Thanh Biện(*Bhāvaviveka*), dịch âm là Bà-tỳ-phệ-già (婆毘吠伽) hay Bà-tỳ-tiết-ca (婆毘薛迦), dịch nghĩa là Thanh Biện hay Minh Biện, cũng dịch là Phân Biệt Minh . Ngài là một đại luận sư của phái Trung quán, sống vào khoảng thế kỷ 6, người miền Nam Ấn Độ. Các trước thuật của ngài chủ yếu có Đại thừa chưởng trân luận (2 quyển), Bát-nhã đăng luận thích (15 quyển). Ngoài ra còn có Trung quán tâm luận tụng được truyền vào Tây Tạng. (ND)

of the chief disciples of Nagarjuna, who subjects the Buddhist realist schools to very critical examination, and at the same time criticizes Buddhapalita's reading of Nagarjuna. Bhavaviveka's own position emerges through these two critiques. In essence, he maintains that although they deny absolute existence, they do accept some form of intrinsic and objective reality to things and events, which Madhyamaka-Prasangika masters like Chandrakirti totally reject. So although Chandrakirti, Buddhapalita and Bhavaviveka were all great disciples of Nagarjuna, there is a substantial difference in their respective understanding of Nagarjuna's philosophy of emptiness. It is on account of this difference that Tibetan Buddhist scholars distinguish two divisions within the Madhyamaka school, which they call Svatantrika and Prasangika.

These two schools also differ in their methodology. The Madhyamaka-Prasangikas lay much greater emphasis on what is called the consequentialist style of reasoning. This resembles the reductio ad absurdum where you are not so much using reason to affirm

chủ yếu dựa theo sự phán xét kết quả.[1] Phương pháp luận của họ không dùng nhiều lập luận để tự khẳng định mà chủ yếu là tập trung chỉ ra những mâu thuẫn nội tại trong quan điểm của đối phương.[2] Ngược lại, phái *Y tự khởi* có khuynh hướng sử dụng kiểu suy diễn theo *Tam đoạn luận*[3] để xác lập quan điểm riêng của mình.

Ngoài ra còn có sự khác nhau cơ bản giữa ngài *Thanh Biện* và ngài *Nguyệt Xứng* về cách thức các giác quan nhận biết đối tượng vật chất. Ngài *Thanh Biện* cho rằng khi một nhận thức hình ảnh khởi lên là ta đang nhìn thấy sự trình hiện của một thực thể khách quan, vì ngài chấp nhận rằng sự vật quả thật có một mức độ của tính khách quan để rồi sau đó được hình dung hóa lên nhận thức. Điều này bị phủ nhận hoàn toàn bởi phái *Cụ duyên* của ngài *Nguyệt Xứng*. Do đó, rõ ràng điểm khác biệt

---

[1] Nguyên tác dùng chữ consequentialist, dùng chính lập luận của đối phương để chỉ ra chỗ không vững chắc của lập luận đó, ở đây chỉ đến quan điểm cho rằng việc đánh giá một hành vi chỉ hoàn toàn dựa vào kết quả của hành vi đó. Quan điểm này cũng thường được diễn đạt là "mục đích biện minh cho phương tiện", bởi vì những người theo quan điểm này cho rằng chỉ cần đạt đến một kết quả tốt đẹp thì cho dù có hành động theo cách nào cũng không quan trọng. Tất nhiên đây là một quan điểm có phần cực đoan, nên chỉ được đưa ra để so sánh phần tương đồng (sự nhấn mạnh vào kết quả) chứ hoàn toàn không có nghĩa cho rằng phương pháp luận của Cụ duyên phái thuộc loại này. (ND)

something yourself, but rather you are concerned with showing the internal inconsistencies of your opponent's standpoint. In contrast, the Madhyamaka-Svatantrikas tend to use a syllogistic type of reasoning to establish their own positions.

Furthermore, there is another fundamental difference between Bhavaviveka and Chandrakirti which concerns the way our senses perceive material objects. For Bhavaviveka, it is valid to say that when a visual perception arises we see the appearance of an objective entity, because he accepts that things do possess a degree of objectivity which is then projected on to the perception. This is totally rejected by the Madhyamaka-Prasangika school of Chandrakirti. It is clear, therefore,

---

[2]Trong nguyên tác dùng thuật ngữ "reductio ad absurdum" để so sánh với phương pháp lập luận mang tên này. Trong kinh luận Hán văn dùng một từ có nghĩa tương đương là quy mậu (歸謬), nghĩa là hướng đến những điểm sai lầm, ở đây là sai lầm trong quan điểm của đối phương. Chính vì thế mà phái này thường được gọi là Quy mậu luận chứng phái (歸謬論證派). (ND)

[3]Tam đoạn luận: phương pháp biện luận bao gồm ba luận đề. Người lập luận căn cứ vào sự xác thật và tương đồng nhất định của hai luận đề đã có để đưa ra một kết luận bằng luận đề thứ ba. Ví dụ: 1. Con người ai cũng sẽ chết; 2. Ông B là con người; (2 luận đề xác thật và tương đồng) 3. Vậy ông B cũng sẽ chết. Cơ sở của phương pháp này là: Vì 2 luận đề đã nêu trước là xác thật nên kết luận được rút ra từ đó cũng xác thật.(ND)

quan trọng nhất giữa hai chi phái của *Trung quán tông* là ở chỗ người ta có chấp nhận bất kỳ một ý niệm nào đó về *tính tự hữu* hay không.

Ứng dụng hiểu biết về Tính không

Sở dĩ việc nhận hiểu vấn đề tinh tế này lại rất quan trọng là vì nó gắn liền với việc nhận hiểu những kinh nghiệm cá nhân của chính chúng ta trong cuộc sống. Khi những cảm xúc mạnh mẽ khởi lên trong bạn, chẳng hạn như là sự luyến ái hay sân hận, nếu bạn xem xét kinh nghiệm về cảm xúc đó, bạn sẽ thấy phía sau cảm xúc này là một sự mặc nhiên chấp nhận rằng có một cái gì đó là khách quan và thật có ở bên ngoài, và bạn đang bám chấp vào đó, rồi sinh khởi những phẩm tính khát khao hoặc không ưa thích đối với nó. Tùy theo loại phẩm tính mà bạn sinh khởi đối với sự vật hay hiện tượng, bạn sẽ cảm thấy bị cuốn hút hay muốn tránh né. Vì thế, những đáp ứng cảm xúc mạnh mẽ thật ra là thừa nhận sự tồn tại một dạng nào đó của thực tại khách quan.

Tuy nhiên, nếu bạn nhận chân rằng các sự vật và hiện tượng *không hề có tự tính tự hữu*, thì chắc chắn điều này sẽ tự nhiên giúp bạn hiểu rằng, cho dù những cảm xúc có vẻ như rất thật và mạnh mẽ đến đâu, chúng cũng không hề dựa trên một nền tảng xác thật. Một khi bạn biết rằng những cảm xúc thật sự dựa trên ý niệm sai lầm cơ bản về thực tại, thì tự chúng sẽ trở nên không

that the central point of difference between the two Madhyamaka schools is whether or not one accepts any idea of intrinsicality.

Applying our Understanding of Emptiness

The reason why it is so important to understand this subtle point is because of its implications for interpreting our own personal experience of life. When strong emotions arise in you, say attachment or anger, if you examine the experience of that emotion you will see that underlying it is an assumption that there is something objective and real out there which you are holding on to, and on to which you project desirable or undesirable qualities. According to the kind of qualities you project on to a thing or event, you feel either attracted to it or repulsed by it. So strong emotional responses in fact assume the existence of some form of objective reality.

However, if you realize that there is no intrinsic reality to things and events then, of course, this will automatically help you to understand that no matter how real and strong emotions may seem, they have no valid basis. Once you know that they are actually based on a fundamental misconception of reality, then the emotions themselves become untenable. On the other hand, if your understanding of emptiness is not thorough, in the sense

thể duy trì. Mặt khác, nếu bạn chưa thấu triệt về *tính không*, theo nghĩa là chưa loại trừ được hoàn toàn ý niệm về *tính tự hữu*, thì tất nhiên là cách nhìn nhận cảm xúc của bạn sẽ có phần không dứt khoát, và bạn có thể cảm thấy là theo một ý nghĩa nào đó thì cảm xúc vẫn là hợp lý hay thỏa đáng.

Khi bạn đã phát triển một hiểu biết nhất định về *tính không*, cho dù chỉ là một sự hiểu biết dựa vào lý trí,[1] bạn sẽ có một cách nhìn mới về sự vật, hiện tượng và bạn có thể so sánh điều này với các phản ứng thông thường của mình. Bạn sẽ nhận biết được khuynh hướng hình dung hóa những phẩm tính đối với thế giới bên ngoài của chúng ta nhiều đến mức nào. Đặc biệt hơn, bạn sẽ nhận ra rằng hầu hết các cảm xúc mạnh mẽ của ta đều khởi lên từ sự thừa nhận tính thật hữu của một sự vật nào đó *vốn là không thật*. Bằng cách này, bạn có thể đạt tới tri giác kinh nghiệm về sự khác biệt giữa cách mà bạn nhận thức sự vật với cách mà sự vật thực sự hiện hữu.

Bài học mà ta có thể rút ra từ tất cả các điều trên là các cảm xúc mạnh mẽ gây phiền não trong tâm ta khởi lên từ một trạng thái sai lầm cơ bản, và điều này khiến cho ta nhận hiểu sự vật như là thật có và tồn tại một cách độc lập. Tóm lại, ta biết rằng các cảm xúc và ý tưởng gây

---

[1]Phật giáo phân biệt hai cấp độ của sự hiểu biết. Sự hiểu biết dựa vào suy luận, so sánh và phân biệt các khái niệm (trí tuệ tương đối hay thế trí) và sự hiểu biết dựa vào trí tuệ giác ngộ hay trực giác giải thoát,

that you have not succeeded in negating the notion of intrinsicality completely, then of course your attitude towards emotion will be somewhat ambivalent, and you may feel that there is some sense in which it is valid or justified.

When you have developed a certain understanding of emptiness, albeit an intellectual one, you will have a new outlook on things and events which you can compare to your usual responses. You will notice how much we tend to project qualities on to the world. More especially, you will realise that most of our strong emotions arise from assuming the reality of something that is unreal. In this way you may be able to gain an experiential sense of the disparity between the way you perceive things and the way things really are.

The moral that we can draw from all of this is that the strong emotions which afflict our mind arise from a fundamental state of confusion, which leads us to apprehend things as real and existing independently.

---

không thông qua bất kỳ hình thức suy luận hay phán đoán, so sánh nào (trí tuệ tuyệt đối hay xuất thế trí). Cấp độ hiểu biết dựa vào lý trí có sự giới hạn nhất định của nó, bởi vì bản thân những tiền đề mà nó dựa vào đã không phải là những chân lý tuyệt đối. Mặc dù vậy, đây chính là phương tiện đầu tiên mà người tu học phải dựa vào để có thể bước đi trên con đường hướng đến sự giải thoát rốt ráo.

đau khổ không có nền tảng xác thật, không những trong kinh nghiệm của ta mà cả trong thực tại, và cả trong lý luận.

Ngược lại, sự thấu suốt *tính không* của sự vật không chỉ dựa trên lý luận mà cả trên thể nghiệm: nó có chỗ dựa xác thật. Thêm vào đó, hiểu biết về *tính không* và sự bám chấp vào sự vật như là có thật là trực tiếp trái ngược nhau, nên điều này sẽ loại trừ điều kia. Vì chúng là các sức mạnh trái ngược nhau, và vì một bên có nền tảng xác thật trong khi bên kia thì không, nên kết luận cuối cùng có thể rút ra là: càng hiểu biết sâu sắc về *tính không*, và năng lực nội quán càng mạnh mẽ thì ta càng thấy rõ sự lừa dối của các cảm xúc, và hệ quả là các cảm xúc đó càng trở nên yếu ớt hơn. Sự thật là ta sẽ đạt đến sự nhận biết rằng các cảm xúc mạnh mẽ và ý tưởng gây khổ đau, cùng với nền tảng của chúng là vô minh, đều có thể bị làm cho suy yếu, trong khi sự thấu suốt về *tính không* thì có thể được tăng thêm.

SỰ GIẢI THOÁT

Qua sự cứu xét, chúng ta đã đạt tới chỗ có thể chấp nhận về mặt nhận thức rằng sức mạnh của sự nhận biết sai lầm và vô minh có thể bị làm cho giảm thiểu, nhưng vấn đề còn lại là liệu có thể loại trừ hoàn toàn và nhổ tận gốc rễ chúng khỏi tâm thức của chúng ta hay không?

In conclusion, we know that afflictive emotions and thoughts have no valid basis, neither in our experience, nor in reality, nor in reason.

By contrast, your insight into the emptiness of things is not only grounded in reason but also in experience: it has valid support. In addition, your understanding of emptiness and your grasping at things as real are directly opposed to one other, so one cancels the other out. Since they are opposing forces, and given that one has valid grounding whereas the other does not, the final conclusion we can draw is that the more we deepen our understanding of emptiness, and the greater the power of our insight becomes, the more we see through the deception of emotions, and consequently the weaker those emotions become. Indeed, we come to realize that strong afflictive emotions and thoughts, and their basis which is ignorance, can be weakened, while insight into emptiness can be enhanced.

LIBERATION

We have arrived at a point in our examination where we can conceivably accept that the power of delusions and of ignorance can be reduced, but the question remains as to whether it is at all possible to eliminate them completely and eradicate them from our minds.

Ở đây, một số vấn đề nêu lên trong *Tối thượng luận* của ngài *Di-lặc* có thể là rất thiết yếu. Theo đó thì năng lực trí tuệ là tự tính của thức và là một phẩm chất tự nhiên sẵn có của tâm, trong khi tất cả các yếu tố gây phiền não cho tâm lại không phải là một phần nhất thiết phải có của tâm thức. Những trạng thái phiền não là khác biệt hoàn toàn với bản chất thiết yếu của tâm và do đó được gọi là nhân tố ngoại lai.

Vì vậy, khi nói về sự đạt đến trí tuệ viên mãn của một đức Phật, ta không nên nghĩ rằng cần phải tạo ra các phẩm chất vốn không sẵn có trong tự tâm, và đạt được chúng ở đâu đó từ bên ngoài. Ngược lại, ta nên hiểu *Phật trí viên mãn* như là một khả năng tiềm ẩn đang dần dần được nhận biết. Những cấu nhiễm trong tâm thức ngăn che sự hiển lộ tự nhiên của khả năng tiềm ẩn ấy, vốn sẵn có trong tâm thức chúng ta. Cũng giống như là khả năng hiểu biết không ngăn ngại luôn sẵn có trong tâm thức, nhưng các cấu nhiễm đã ngăn che không cho nó phát triển và hiển lộ hoàn toàn. Mặc dù vậy, một khi trong sự hiểu biết về tâm thức của ta có được nhận thức rằng bản chất tinh yếu của tâm thức là sự sáng tỏ tuyệt đối và kinh nghiệm thuần túy, hay khả năng nhận biết đơn thuần,[1] thì ta có thể nhận thức được khả năng loại trừ hoàn toàn các phiền não cấu nhiễm này.

---

[1]Khả năng nhận biết đơn thuần: tức trí tuệ vô phân biệt. (ND)

Some of the points in Maitreya's Uttaratantra may be very critical here. According to that text, our potential for knowledge is intrinsic to our consciousness and is an inherent, natural quality of our mind, whereas all those factors which afflict the mind are not an essential part of it. Mental afflictions are distinct from the essential nature of our mind, and are therefore called adventitious.

So when we talk about gaining the perfect wisdom of a buddha, we should not think that we need to create qualities in ourselves that are not there already, and acquire them from somewhere outside of us. Rather, we should see perfect buddha wisdom as a potential that is being realized. The defilements of the mind hamper the natural expression of that potential which is inherent in our consciousness. It is as if the capacity for unobstructed knowledge is there in our mind, but the defilements obscure and hinder it from being fully developed and expressed. However, once our understanding of the mind is informed by the idea that the essential nature of mind is pure luminosity and mere experience, or the sheer capacity to know, we can then conceive of the possibility of eliminating these afflictions completely.

Tóm lại, trong chương này ta đã dùng phương pháp khái niệm để giải quyết vấn đề liệu có thể thực sự đạt tới sự giải thoát hay không.

Cuối cùng, nếu chấp nhận rằng giải thoát là có thể đạt được, thì điều đó được hiểu một cách chính xác như thế nào? Theo kinh điển, sự giải thoát được mô tả cụ thể qua bốn đặc tính. Đặc tính thứ nhất mô tả sự giải thoát như là sự chấm dứt thật sự của dòng phiền não tương tục. Theo đặc tính thứ hai thì giải thoát là sự an ổn thật sự, tức là trạng thái tĩnh lặng hoàn toàn khi hành giả đạt tới sự vô nhiễm tuyệt đối đối với mọi cấu nhiễm trong tâm thức. Giải thoát được mô tả trong đặc tính thứ ba như là một sự mãn nguyện hoàn toàn, vì hành giả đã đạt đến trạng thái mãn nguyện tối hậu. Đặc tính thứ tư diễn tả sự giải thoát như là vượt thoát hoàn toàn, theo ý nghĩa là hành giả đã hoàn toàn vượt thoát ra khỏi khỏi tiến trình của đời sống mê muội.[1]

[1]Trong sách"Niệm ân Đức Phật" của Susanta Nguyễn (http://www.zencomp.com/greatwisdom/uni/u-9anducphat/00.htm) giải thích bốn đặc điểm của giải thoát như sau: 1. Có năng lực làm cho thoát khỏi phiền não (sự khổ) và ra khỏi tam giới (Nissaranattho); 2. Có trạng thái yên tĩnh lánh xa sự khổ (Vivekattho); 3.- Có trạng thái không cho nguyên nhân tạo thành được (vô sanh) (Asankhatattho); 4. Có trạng thái không chết, bất diệt (Amatattho). (ND)

To sum up, in this chapter we have followed the conceptual approach to the question of whether or not it is actually possible to attain liberation.

Finally, if we accept that liberation is possible, how exactly is it to be understood? In the scriptures, liberation is characterized in terms of four features. The first feature describes it as the true cessation of the continuum of afflictions. According to the second feature, liberation is true peace, the state of total tranquillity where the individual has attained complete freedom from all defilements of the mind. It is described in the third feature as totally satisfying, because one has reached ultimate satisfaction. Fourthly, it is described as definite emergence, in the sense that one has definitely emerged from the process of unenlightened existence.

CHƯƠNG V: ĐẠO ĐẾ (CHÂN LÝ VỀ CON ĐƯỜNG THOÁT KHỔ)

Nếu ta chấp nhận rằng giải thoát là mục tiêu có thể đạt đến, thì làm thế nào để có thể đạt đến? Câu hỏi này đưa chúng ta đến với *Chân lý thứ tư*, nói về đạo chân thật.

Theo sự giải thích của *Trung quán tông* thì đạo chân thật nên được hiểu theo ý nghĩa là sự phát triển một chứng ngộ trực giác về *tính không*. Lý do là vì chứng ngộ trực giác về *tính không* trực tiếp đưa tới sự đạt được trạng thái *tịch diệt*. Tuy nhiên, để có được một sự chứng ngộ như thế, hành giả phải có một nền tảng trong pháp thiền định nhất tâm, bởi vì điều này dẫn tới một tri kiến thể nghiệm về *tính không*. Địa vị của hành giả khi đạt tới tri kiến thể nghiệm đó[1] được xem là khởi điểm của *Lộ trình nối tiếp* hay *Lộ trình chuẩn bị*, và khi hành giả đạt được sự trực giác về *tính không* thì được gọi là *Lộ trình tri kiến*.

---

[1]Nói chung, có 10 giai đoạn hay 10 địa vị lần lượt được đạt đến trên đường tu tập là: 1 Phát tâm trụ (發心住); 2. Trị địa trụ (治地住); 3. Tu hành trụ (修行住); 4. Sanh quý trụ (生貴住); 5. Phương tiện cụ túc trụ (方便具足住); 6. Chánh tâm trụ (正心住); 7. Bất thối trụ (不退住); 8. Đồng chân trụ (童眞住); 9. Pháp vương tử trụ (法王子住); 10. Quán đảnh trụ (灌頂住) (ND) Xem giải thích về các giai đoạn trên con đường tu tập của *Bồ Tát* trong kinh Thập địa (Dasabhumika Sutra).

FIVE: THE TRUTH OF THE PATH

If we accept that liberation is an achievable goal, how is it possible to achieve it? This question brings us to the fourth Noble Truth, which deals with the true path.

According to the Madhyamaka explanation, the true path should be understood in terms of developing a direct intuitive realization of emptiness. This is because the intuitive realization of emptiness leads directly to the attainment of cessation. However, in order to have such a realization one must have a basis in single-pointed meditation, since this is what leads to an experiential knowledge of emptiness. The point at which an individual attains that experiential knowledge[1] is said to be the beginning of what is called the Path of Connection or Path of Preparation, and the point at which he gains direct intuitive realization of emptiness is called the Path of Seeing.

[1] See the Dasabhumika Sutra for an explanation of the stages of the bodhisattva path.

Tri kiến thể nghiệm về *tính không* lại phải dựa trên cơ sở tri thức hiểu biết về *tính không*, được phát triển thông qua suy luận. Quả thật, không có sự suy luận đó thì không thể đạt tới một sự thể nghiệm dựa trên thiền định về *tính không*. Giai đoạn khởi đầu sự phát triển tri thức hiểu biết được gọi là *Lộ trình tích lũy*. Điểm khởi đầu của lộ trình này là khi hành giả phát triển một tâm nguyện chân thật hướng đến sự giải thoát - và đây được xem là khởi điểm tối sơ của Phật đạo.[1]

Giáo pháp Thanh văn thừa

Ngay cả trước khi bắt đầu việc tu tập,[2] ta cũng cần có một sự chuẩn bị hết sức kĩ lưỡng. Để khởi đầu, sự thực hành quan trọng nhất là ba pháp tu tập cao hơn: tu

---

[1]Sự phát khởi tâm nguyện chân thật hướng đến việc thành tựu quả Phật thường được biết đến nhiều hơn với thuật ngữ "phát tâm Bồ-đề", và được xem là khởi điểm cũng như yêu cầu tất yếu của việc thực hành *Bồ Tát* đạo. (ND)

[2]Trong truyền thống Ấn Độ, con đường tu tập theo đạo Phật được trình bày tổng quát trong Bát chánh đạo, bao gồm chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định. Truyền thống Tây Tạng mô tả con đường tu tập theo Phật gồm Năm giai đoạn: giai đoạn tích lũy, giai đoạn nối kết, giai đoạn nhìn thấu, giai đoạn thiền định, và giai đoạn không còn gì để học. (Năm giai đoạn này còn được dịch là Tư lương đạo, Gia hành đạo, Thông đạt đạo, Tu tập đạo, và Vô học đạo; hoặc cũng được dịch là Tích lũy, Gia hành, Kiến, Tu tập và Vô lậu học - ND) Theo cách phân chia này thì Bát chánh đạo được bao gồm trong giai đoạn thiền định.

The experiential knowledge of emptiness must in turn be based on an intellectual understanding of emptiness, developed through inference. Indeed, without that, it is impossible to attain a meditatively-based experience of emptiness. That initial stage of developing intellectual understanding is part of what is known as the Path of Accumulation. The threshold of this path is the point where the practitioner develops a genuine aspiration to attain liberation - and this we consider to be the very beginning of the Buddhist Path.

The Shravakayana Path

Even before we embark upon the Path,[1] a great deal of preparation is necessary. To begin with, the most important practice is that of the three higher trainings: the trainings in morality (Skt. shila), concentration or

[1] In the Indian tradition, the Buddhist path was generally presented as the Noble Eightfold Path, which is composed of: right view, right intention, right speech, right action, right livelihood, right effort, right meditation, and right concentration. The Tibetan tradition also describes the Buddhist path in terms of the Five Paths, which are the path of accumulation, the path of connection, the path of seeing, the path of meditation, and the path of no more learning. Within this framework, the Noble Eightfold Path would be included in the path of meditation.

tập giới luật (*Śila*), sự tập trung tâm trí hay thiền định (*samādhi*), và tuệ giác hay trí tuệ (*Prajñā*).[1]

Kinh điển thường mô tả một cách tổng quát sự chuyển đổi từ giai đoạn này sang giai đoạn khác dựa vào kinh nghiệm của hành giả. Do đó, điều quan trọng cần phải hiểu được là con đường thực sự mà hành giả đang theo đuổi chính là con đường liên tục phát triển sâu sắc hơn nữa tri kiến và sự giác ngộ về *tính không*; thuật ngữ Phật giáo gọi đây là phần *Tuệ học*. Hơn nữa, trí tuệ giác ngộ *tính không* này phải được phát triển trong bối cảnh kết hợp giữa trạng thái nhất tâm và sự quán chiếu nội tâm; thường được biết đến như là sự kết hợp giữa hai pháp tu *chỉ* (*śamatha*) và *quán* (*vipaśyana*).

Để có được sự kết hợp giữa hai điều này, ta phải phát triển pháp tu *chỉ* trước tiên, vì chỉ có điều này mới cho phép ta định hướng được năng lực và sự tập trung của mình. Do vậy, việc tu tập pháp *chỉ* là điều then chốt. Để đạt đến thành công, cần phải có hai yếu tố, đó là sự vận dụng chánh niệm và sự vận dụng tâm tỉnh giác. Bản thân hai năng lực này lại chỉ phát triển thành tựu nếu sự nhất tâm của ta được dựa trên cơ sở một nếp sống đạo hạnh, luôn tuân thủ giới luật trong cả thái độ và cách sống. Dĩ

[1]Tuệ giác hay trí tuệ, dịch từ Phạn ngữ là *Prajñā*, nhưng theo nguyên tắc "ngũ chủng bất phiên" (5 trường hợp không chuyển dịch) của ngài Huyền Trang thì nghĩa của từ này không thể chuyển dịch trọn vẹn (vì quá rộng), nên trong các kinh điển Đại thừa thường dùng cách phiên

meditation (Skt. samadhi), and wisdom or insight (Skt. prajna).

The scriptures generally describe the transition from one stage to another in terms of a meditator's experience. It is important to understand, therefore, that the actual path on which the individual travels is that of his or her progressively deepening knowledge and realization of emptiness, technically known as the wisdom aspect of the path. Moreover, the wisdom that realizes emptiness must be developed within the context of the union of the single-pointedness of mind and penetrative insight, known as the union of shamatha and vipashyana.

In order to experience a union of these two, we have to develop shamatha first, for only this will enable us to channel our energy and concentration. Training in shamatha is therefore key. For it to be successful two factors must be present, namely the application of mindfulness and the application of mental alertness. These two capacities themselves will only develop successfully if our single-pointedness of mind is based on an ethically sound life, in which we apply discipline both to our attitude and to our way of life. This, of course,

---

âm là Bát-nhã. Ba pháp tu tập trình bày ở đây thường được biết nhiều hơn với tên gọi là Tam vô lậu học, gồm có *giới học, định học* và *tuệ học* .

nhiên, điều này nhấn mạnh tầm quan trọng cơ bản của giới hạnh. Như vậy, giờ đây ta có thể thấy là cả ba pháp tu tập *giới*, *định* và *tuệ* có quan hệ gắn liền với nhau như thế nào.

Và cả ba pháp tu tập này là chung cho cả *Thanh văn thừa* cũng như *Đại thừa*.

Giáo pháp Đại thừa

Bây giờ ta phải xét đến một phương diện quan trọng khác của Phật giáo, đó là phần giáo pháp mà toàn bộ những lời dạy của đức Phật đều đặt nền móng trên yếu tố từ bi. Từ bi chính là nền tảng của Chánh pháp. Sự thực hành nâng cao tâm hồn đẹp đẽ và phát triển tâm vị tha là nhằm để đào sâu hiểu biết của chúng ta về lòng từ bi và khơi dậy năng lực từ bi sẵn có trong ta. Chính trên cơ sở của lòng từ bi sâu sắc mà ta phát triển tâm nguyện vị tha để tìm cầu sự giác ngộ mang lại lợi ích cho muôn loài.

Theo truyền thống thì điều này gọi là *phát tâm Bồ-đề*. Tâm *Bồ-đề* là gì? Trong *Hiện quán trang nghiêm luận* (*Abhisamayālaṅkāra-śāstra*) của ngài *Di-lặc* thì tâm *Bồ-đề* được miêu tả như là việc có hai nhân tố thúc đẩy: Nhân tố đầu tiên lòng từ bi chân thật hướng về tất cả chúng sinh, và nhân tố thứ hai là nhận biết về sự thiết yếu phải đạt tới giác ngộ viên mãn để mang lại lợi ích cho muôn loài. Thật vậy, để phát triển lòng vị tha của tâm *Bồ-đề* thì chỉ có lòng từ bi không thôi là chưa đủ. Tâm *Bồ-đề* nhất thiết phải dựa trên một lòng từ bi có ý thức

underlines the fundamental importance of morality. So now we can see how the three trainings are connected to each other.

All of these practices are common to both the Shravakayana and the Mahayana.

The Mahayana Path

We must now look at another important aspect of Buddhism, namely the way that the entire teaching of Buddha is founded on compassion. Compassion is the very foundation of the Dharma. The practice of enhancing our good heart and developing an altruistic mind is aimed at deepening our understanding of compassion, and invigorating the compassionate potential that exists within us. It is on the basis of profound compassion that we develop the altruistic aspiration to seek enlightenment for the benefit of all.

Traditionally this is called the generation of bodhichitta. What is bodhichitta? In Maitreya's Abhisamayalamkara bodhichitta is described as having two motivating factors: the first is genuine compassion towards all beings, and the second is recognition of the need to attain full enlightenment in order to fulfil the welfare of others. Indeed, to develop the altruistic mind of bodhichitta, it is not enough to have mere compassion.

trách nhiệm để bạn luôn sẵn lòng tự nhận lấy nhiệm vụ cứu vớt muôn loài.

Ý thức trách nhiệm này chỉ khởi lên khi bạn phát khởi một lòng từ bi chân thật và trở thành bản năng tự nhiên, rộng mở đến tất cả chúng sinh không có ngoại lệ. Đây là lòng từ bi phổ quát. Nó được gọi là *mahākaruṇā* hay là "*đại bi*" để phân biệt với lòng bi thông thường vốn có giới hạn. Mặc dù vậy, lòng *đại bi* tự nó sẽ không phát khởi trừ phi bạn có một tuệ giác xác thật về bản chất của khổ đau, không chỉ là khổ đau của chính mình mà còn là của kẻ khác. Bạn nhận biết tình trạng của mình là đang đau khổ, và rồi bạn cũng cảm thấy một sự cảm thông chân thật và gắn bó với người khác. Trong tương quan với tuệ giác về bản chất của khổ đau, sự quán chiếu *Chân lý thứ nhất - Khổ đế* - sẽ giúp bạn phát triển sâu sắc hơn tuệ giác của mình.

Với một người thực hành vị tha thì điều quan trọng là phải hiểu rằng việc đạt tới giải thoát cho riêng mình không thôi là chưa đủ. Điều này không chỉ là mang tính chất chủ nghĩa cá nhân mà ngay cả xét từ góc độ con đường tu tập để hoàn thiện bản thân người đó thì cũng chưa phải là trạng thái hoàn toàn tỉnh giác.

Do đó, điều thiết yếu là ta phải nuôi dưỡng lòng cảm thông tự nhiên và cảm giác gắn bó với người khác. Kinh điển có dạy một trong những phương thức để làm được điều này là hình dung mọi chúng sinh đều là mẹ ta, hay

Bodhichitta must be based on a compassion which carries a sense of responsibility so that you are willing to take upon yourself the task of helping others.

This sense of responsibility will only arise if you have generated a spontaneous, genuine compassion which extends to all sentient beings without exception. This is universal compassion. It is called mahakaruna or 'great compassion' to distinguish it from ordinary compassion which is limited. However, this itself will not arise unless you have genuine insight into the nature of suffering, both your own suffering and that of others. You recognize your state as being one of suffering, then you will also feel a genuine empathy and connection with others. So far as gaining insight into the nature of suffering is concerned, reflection on the first Noble Truth, the Truth of Suffering, will assist you in deepening your insight.

For an altruistic practitioner, it is important to realize that attaining liberation for oneself alone is not enough. Not only is it individualistic, but even from the point of view of one's own path to perfection, it is not a state of full awakening.

It is therefore crucial to nurture our natural empathy and our sense of closeness with others. One of the methods described in the Buddhist scriptures for doing this is to

một người nào đó thân thiết với ta. Bạn khơi dậy lòng thương yêu tự nhiên đối với mẹ mình hay một người nào đó thân thiết, và mở rộng lòng thương yêu ấy đến với tất cả chúng sinh. Bằng cách này, bạn phát triển được một sự thông cảm tự nhiên và tức thì. Mặc dù vậy, sự cảm thông ấy không thể sinh khởi nếu các cảm xúc của bạn đối với người khác thay đổi do cách nhìn nhận một số người nào đó là kẻ thù và một số khác là bạn hữu. Sự phân biệt đối xử này cần phải vượt qua trước nhất, và để làm được điều này thì việc thực hành tâm bình thản là nền tảng quan trọng.

Một phương pháp khác được ngài *Tịch Thiên* (*Śāntideva*) trình bày trong *Nhập Bồ-đề hành luận*.[1] Ngài giải thích một phương pháp để nuôi dưỡng sự cảm thông thực sự bằng cách xem người khác như chính bản thân mình. Thí dụ, cũng giống như bản thân bạn luôn mong ước được hạnh phúc và vượt qua đau khổ, người khác cũng có sự khao khát tương tự như vậy; và cũng giống như bản thân bạn có quyền đạt được điều đó, mọi người khác cũng vậy. Với ý thức bình đẳng đó, bạn đảo ngược quan điểm luôn tự xem mình là tâm điểm quan trọng, đặt bản thân mình vào vị trí của người khác và liên hệ với họ như thể là những người mình thương yêu hơn cả chính bản thân.

---

[1] Nguyên bản Phạn ngữ là *Bodhicaryāvatāra*, tác giả là ngài *Śāntideva* (Tịch Thiên), sống vào khoảng thế kỷ 7 - 8. Bản dịch Hán ngữ có tên là Bồ-đề hành kinh (菩提行經), do ngài Thiên Tức Tai dịch vào đời Tống (Đại chánh tạng quyển 32, kinh số 1662). Gần đây lại có bản dịch

imagine that all beings are your mothers, or someone else who is dear to you. You awaken the compassion you naturally feel for your mother or someone dear, and extend it to all other beings. In this way you develop a natural and spontaneous empathy. However, empathy cannot arise if your emotions towards others fluctuate due to the fact that you view some as enemies and others as friends. That discrimination has to be overcome first, and for this the practice of equanimity is fundamental.

A different method is presented by Shantideva in The Guide to the Bodhisattva's Way of Life (Bodhicharyavatara). He explains a way of cultivating genuine empathy by considering others as equal to oneself. For example, just as you personally wish to be happy and overcome suffering, others too have a similar desire, and just as you have the right to achieve this, so do they. With that sense of equality you reverse your self-centred perspective, putting yourself in others' shoes and relating to them as if they were dearer to you than you are to yourself.

Hán ngữ của Trần Ngọc Giao và bản dịch Việt ngữ của Thích Nữ Trí Hải, đều lấy tựa đề là Nhập Bồ Tát hạnh. Bản dịch tiếng Tây Tạng có tựa đề *Byaṅ-chub-sems-dpaḥispyod-pa-la ḥjug-pa*. Ngoài ra, sách này còn được dịch sang các ngôn ngữ khác như Mông Cổ, Pháp, Đức, Nhật... (ND)

Theo truyền thống Tây Tạng, hai phương pháp khác biệt trên được kết hợp và dùng làm đối tượng của thiền quán. Một khi nhờ vào kết quả của sự quán chiếu và thiền định mà bạn đạt được dù chỉ là một kinh nghiệm mô phỏng của tâm vị tha, thì thường là đức tính đó sẽ được ổn định và củng cố qua việc tham gia một nghi lễ *phát tâm Bồ-đề*. Tiếp theo sau đó, cần phải có một tâm nguyện mãnh liệt dấn thân vào thực hành *Bồ Tát hạnh.* Theo truyền thống, hành giả chính thức phát khởi hạnh nguyện *Bồ Tát* vào thời điểm này. Lý tưởng *Bồ Tát*, hay *Bồ Tát hạnh*, được thâu gồm trong ba điều Giới luật: thứ nhất là ngăn ngừa hết thảy mọi điều bất thiện; thứ hai là quyết tâm thành tựu hết thảy các điều lành; và thứ ba là luôn cứu vớt giúp đỡ muôn loài.

Từ quan điểm về cách thức các nhân tố thực hành sẽ dẫn tới một trạng thái kết quả, các hạnh *Bồ Tát* đôi khi cũng được mô tả trong hai dạng tích lũy: *tích lũy trí tuệ* và *tích lũy công đức*. Hai dạng tích lũy này cùng xuất hiện trong sự kết hợp giữa *phương tiện* với *trí tuệ*, và trong đạo Phật chúng không bao giờ tách rời nhau.

Giáo pháp Kim cương thừa

Sự sâu sắc và tinh tế của *Mật tông* (*Tantra*)[1] hay *Kim cương thừa* (*Vajrayāna*) phát xuất từ sự thực hành hợp

[1]Tantra: với nghĩa chỉ một bộ phái có thể dịch là Mật tông, nếu trong giáo nghĩa thì có sách dịch là Mật điển. (ND)

According to the Tibetan tradition, these two different methods are combined and then meditated upon. Once you have gained even a simulated experience of the altruistic mind as a result of your reflection and meditation, then the custom is to stabilize and reinforce it by participating in a ceremony where you explicitly generate bodhichitta. This should then be followed by a keen desire to engage in the activities of a bodhisattva. According to tradition, the practitioner formally takes the vows of a bodhisattva at that point. The bodhisattva ideal, or the activities of a bodhisattva, are summed up in the Three Precepts: the first is the precept of refraining from negative actions; the second is the precept of deliberately engaging in virtuous actions; and the third is the precept of helping others.

From the point of view of how causal practices lead to a resultant state, bodhisattva practices are also sometimes described in terms of the two accumulations: the accumulations of merit and wisdom. The two accumulations come together in the union of method and wisdom and, in the Buddhist path, should never be separated.

The Vajrayana Path

The profundity and sophistication of Tantra or Vajrayana stem from the practice of unifying method

nhất *phương tiện* và *trí tuệ*. Nói một cách hết sức vắn tắt thì một trong những nét độc đáo của sự hợp nhất *phương tiện* và *trí tuệ* trong giáo pháp *Kim cương thừa* là hành giả trước tiên phải hướng nhận thức về bản ngã và thế giới của mình đến một sự hiểu biết về *tính không* và hòa tan mọi thứ vào *tính không* đó. Và rồi nhận thức về *tính không* đó sẽ được hình tượng hóa (dĩ nhiên vào giai đoạn khởi đầu thì chỉ là một cách tưởng tượng) như là một dạng toàn hảo của *Thánh hộ trì*[1] thiền. Kế đến, bạn quán chiếu về bản chất *phi vật thể* hay trống không của vị *Thánh hộ trì* đó. Như vậy, chỉ trong một trường hợp nhận thức, cả *phương tiện* và *trí tuệ* đều có mặt và trọn vẹn: có sự hình tượng hóa của một vị *Thánh hộ trì* và cùng lúc có cả sự hiểu biết về bản chất trống không của vị *Thánh hộ trì* đó.

Trong truyền thống *Kim cương thừa* có bốn lớp nguyên lý *tantra* chính yếu, theo các phái *Gelug*,[2] *Sakya*[3] và *Kagyu*.[4] Đó là *Kriya tantra*, *Carya tantra*, *Yoga tantra*,

---

[1]Trong *Kim Cương thừa* các hình tượng này thường là những biểu tượng của các vi Phật hay *Bồ Tát* như là A-di-đà, Quán Thế Âm, Văn Thù Sư Lợi, Đại Nhật, Bảo Sinh, ... (ND)

[2]Gelug, hay Gelugpa, một trong các tông phái chính của Phật giáo Tây Tạng, được phiên âm là Cách-lỗ. Phái này do chính ngài Tsongkhapa (1357-1419) sáng lập. Vị đại sư này thường được biết đến với tên phiên âm là Tông-khách-ba. (ND)

[3]*Śākya*, được phiên âm là Tát-ca. Tên gọi *Śākya* được đặt theo tên tự viện chính của phái này là *Śākya*, thành lập vào năm 1073. (ND)

and wisdom. To put it very briefly, one of the unique features of the union of method and wisdom in the Vajrayana teachings is that the practitioner first subjects his or her perception of self and the world to an understanding of emptiness, and dissolves everything into emptiness. That cognition of emptiness is then visualized (imaginatively, of course, at the beginning) as the perfect form of a meditational deity. Next, you reflect on the non-substantial or empty nature of that deity. So within one instance of cognition, both method and wisdom are present and complete: there is visualization of a deity and at the same time an understanding of the empty nature of that deity.

Within the Vajrayana tradition there are four principal classes of tantra according to the Gelug, Sakya and Kagyu schools,- these are Kriya tantra, Carya tantra, Yoga tantra, and Highest Yoga tantra

[4]Kagyu, được phiên âm là Ca-nhĩ-cư, do ngài Marpa Lotsawa (1012-1097) sáng lập, và là một trong các tông phái lớn nổi tiếng của Tây Tạng, với sự truyền thừa qua hình thức tái sinh của các vị Karmapa (Cát-mã-ba). Vị Karmapa thứ nhất là Dsum Khyenpa (1110-1193) được tin là đã liên tục tái sinh qua 16 lần, nay là vị Karmapa thứ 17 mang tên Urgyen Trinley Dorje, sinh năm 1985 và hiện vẫn đang giữ cương vị đứng đầu phái này. Xem Các vị đại sư tái sinh Tây Tạng - Nguyễn Minh Tiến, NXB Tôn giáo, 2007. (ND)

và *Tối thượng Du-già tantra*.[1] Hai lớp nguyên lý đầu tiên không bao gồm việc phát nguyện *Vajrayana*; các phát nguyện *tantra* thuộc về *Mật tông Du-già* và *Mật Tông Tối thượng Du-già*. *Mật Tông Tối thượng Du-già* còn có các thực hành thiền định sử dụng nhiều yếu tố sinh lý đa dạng, chẳng hạn như việc hình tượng hóa các kênh năng lực của cơ thể, các năng lực luân chuyển trong các kênh ấy, các "giọt vi tế"... Trong tất cả các pháp thiền khác nhau này thì điểm then chốt luôn luôn là nguyện lực của tâm *Bồ-đề* và tuệ giác về *tính không*. Thiếu đi hai nhân tố này, không một pháp thiền nào kể trên thậm chí có thể được xem là pháp Phật.

Tuy nhiên, theo một số kinh văn xác thật và rất đáng tin cậy của *Mật tông Du-già* thì pháp tu *Kim cương thừa* cũng có thể dựa trên hiểu biết về *tính không* của phái *Duy thức*, không nhất thiết phải là theo *Trung quán tông*. Mặc dù vậy, tôi vẫn cảm thấy rằng nếu muốn cho các thực hành *tantra* là toàn diện, và muốn đạt tới sự giác ngộ viên mãn theo giáo pháp *tantra*, thì một tuệ giác về *tính không* dựa theo *Trung quán tông* là thực sự cần thiết.

---

[1] Kriya tantra được dịch sang Anh ngữ là Action tantra, mang nghĩa là Mật điển Hành động. Carya tantra được dịch sang Anh ngữ là Performance tantra, theo Thích Trí Hải dịch là Mật điển thiên về tư duy. Chữ Yoga được phiên âm thành Du-già; và Highest Yoga tantra được dịch là Tối thượng Du-già tantra (Anuttarayogatantra). (ND)

(Anuttarayogatantra). The first two classes do not involve taking Vajrayana vows, - it is in the Yoga tantra and Highest Yoga tantra that tantric vows are taken. The Highest Yoga tantra also has meditative practices which use various physiological elements, such as visualizing the energy channels of the body, the energies that flow within the channels, the 'subtle drops', and so on. In all of these various types of meditation the key is always the aspiration of bodhichitta and insight into emptiness. Without these two factors none of them would even be considered to be Buddhist practices.

However, in some very reliable and authentic texts belonging to Yoga tantra, it is said that the Vajrayana path can also be based on the understanding of emptiness held by the Chittamatra school, not necessarily on that of the Madhyamaka. Despite this, I feel that if tantric practice is to be comprehensive, and if one is to attain full realization of the tantric path, an insight into emptiness based on the Madhyamaka is actually crucial.

Lời khuyên cho người thực hành Phật pháp

Có 3 lời khuyên tôi muốn chia sẻ cùng các bạn.

Điều đáng nói trước tiên là trừ phi bạn có thể thiết lập một nền tảng vững chắc trong các thực hành căn bản của Phật pháp, như những điều mà tôi đã vạch ra, bằng không thì ngay cả các pháp tu được xem là sâu xa của *Kim cương thừa* cũng sẽ không mang lại hiệu quả gì. Điều quan trọng là, đối với người thực hành Phật pháp thì sự phát triển một hiểu biết về *Tứ diệu đế* và suy gẫm sâu xa về giáo pháp này là thực sự thiết yếu. Do đó, thiền tập phải là một phần trọng yếu trong sự thực hành của bạn, bao gồm cả hai pháp *chỉ* và *quán*.

Nhân tố quan trọng thứ hai là sự quyết tâm của bạn. Bạn không nên tưởng tượng rằng tất cả mọi sự tiến triển nói trên có thể diễn ra trong vòng vài ba ngày hay vài ba năm; chúng thật ra có thể phải cần đến nhiều đời, nhiều kiếp, nên sự quyết tâm rõ ràng là thiết yếu. Nếu bạn tự xem mình là một Phật tử và muốn thực sự thực hành Phật pháp, thì ngay từ khi bắt đầu bạn phải hạ quyết tâm thực hiện đến cùng, bất chấp việc ấy có phải trải qua đến hàng triệu hay hàng tỷ kiếp sống. Nói cho cùng, ý nghĩa cuộc sống của ta là gì? Tự nó không hề có một ý nghĩa nội tại nào cả. Tuy nhiên, nếu ta sử dụng cuộc sống theo một cách tích cực, thì ngay cả những ngày tháng và

Advice on Following the Buddhist Path

There are three pieces of advice I would like to share with you.

The first is to say that unless you are able to establish a firm grounding in the basic practices of the Buddha Dharma, such as those I have outlined, then even the supposedly profound practices of the Vajrayana will have no effect. The point is that for a practising Buddhist, it is really vital to develop an understanding of the Four Noble Truths, and to meditate upon them. Meditation should therefore be an essential part of your practice, and include both shamatha and vipashyana.

Another important factor is your determination. You should not imagine that all these developments can take place within a few days or a few years; they may even take several aeons, so determination is evidently vital. If you consider yourself a Buddhist and want to really practise Buddha Dharma, then right from the start you must make up your mind to do so until the end, regardless of whether it takes millions or billions of aeons. After all, what is the meaning of our life? In itself, there is no intrinsic meaning. However, if we use life in

những niên kỷ đó cũng sẽ trở nên đầy ý nghĩa. Ngược lại, nếu bạn hoang phí đời sống một cách không mục đích thì dù chỉ một ngày cũng sẽ cảm thấy là quá dài. Bạn sẽ thấy rằng, một khi bạn có được một quyết tâm kiên định và một mục đích rõ ràng thì thời gian sẽ không là quan trọng.

Như ngài Tịch Thiên đã viết trong bài thi kệ rất hay này:

Bao lâu còn đó hư không,
Sinh linh cam chịu trong vòng khổ đau,
Nguyện rằng tôi vẫn còn đây,
Tận trừ đau khổ đến ngày sáng tươi.[1]

Lời lẽ trong bài thi kệ thật sự đã truyền đạt một tri kiến nhất định cho tôi, và những lời thơ thật hết sức truyền cảm.

Và lời khuyên cuối cùng của tôi là, bạn càng nôn nóng, càng mong muốn một phương thức nhanh nhất, ít tốn kém nhất hay tốt nhất, thì lại càng có nhiều khả năng phải nhận lấy một kết quả rất tồi. Vì thế, tôi cho rằng đó là một phương pháp sai lầm.

---

[1] Nhập Bồ-đề hành luận (*Bodhicaryāvatāra*) của Tịch Thiên (*Śāntideva*), chương X (Hồi hướng), thi kệ số 55.

a positive way, then even the days and the months and the aeons can become meaningful. On the other hand, if you just fritter your life away aimlessly then even one day feels too long. You will find that once you have a firm determination and a clear objective, then time is not important.

As Shantideva writes in this beautiful prayer:

> *For as long as space exists*
> *And sentient beings endure,*
> *May I too remain,*
> *To dispel the misery of the world.*[1]

His words really convey a certain understanding to me, and they are so inspiring.

My final point is that the more impatient you are, and the more you want the way that is quickest, cheapest or best, the more likely you are to obtain a poor result. So I suggest this is the wrong approach.

---

[1] The Bodhicharyavatara by Shantideva, X, 55.

KẾT LUẬN

Nếu phải nêu ra điểm thiết yếu nhất trong bài giảng này, hẳn tôi sẽ nói rằng: Nếu sự hiểu biết về *Tứ diệu đế* của bạn hình thành từ các quán chiếu sâu sắc như đã nói trên, thì bạn sẽ có một sự kính ngưỡng sâu xa đối với Chánh pháp, vốn là đối tượng chân thật của sự quy y, và bạn cũng sẽ phát triển lòng tin vào khả năng vận dụng Chánh pháp ngay trong bản thân mình. Trên cơ sở của một lòng tin như vậy, bạn sẽ có thể phát triển tín tâm chân thật đối với đức Phật, bậc thầy đã chỉ ra cho bạn con đường tu tập, và bạn cũng sẽ có một lòng tôn kính sâu xa đối với chúng Tăng, những người đồng hành tinh thần trên con đường này.

Nếu sự hiểu biết của bạn về *Tam bảo* được dựa trên một chứng ngộ thâm sâu về *Tứ diệu đế* như đã nói trên, thì mỗi khi bạn nghĩ đến Phật, Pháp và Tăng, *Tam bảo* sẽ hiện đến với bạn thật sống động, với sự sáng tươi mới mẻ. Đây chính là ý nghĩa của việc thực hành quy y *Tam bảo*.

Trong thực tế, để tóm gọn một cách chính xác và rõ ràng hơn nữa, có thể nói rằng toàn bộ những gì tôi đã giảng giải ở đây chính là để chỉ rõ ý nghĩa của việc quy y *Tam bảo*.

CONCLUSION

If I were to essentialize my talk, I would say that if your understanding of the Four Noble Truths arises from deep reflections such as these, then you will gain a profound admiration for the Dharma, which is the true Refuge, and you will also develop a conviction in the possibility of actualizing the Dharma within yourself. On the basis of such a conviction you will be able to develop genuine devotion in the Buddha, the master who showed you the path, and you will also have a deep respect for the Sangha members who are your spiritual companions on the path.

If your understanding of the Three Jewels is based on a realization of the Four Noble Truths that is as profound as this, then whenever you think of Buddha, Dharma, and Sangha, they will come alive for you with renewed freshness. This is what is meant by Going for Refuge.

In fact, to summarize even more succinctly, the whole of the explanation I have given here is to show what is meant by Going for Refuge in the Three Jewels.

Mặc dù sự thực hành của riêng tôi là rất kém cỏi, quả thật rất kém cỏi, và mặc dù tôi có trì chú cũng như quán tưởng một số *mạn-đà-la* (*maṇḍala*), nhưng trọng tâm chính trong sự tu tập hằng ngày của tôi vẫn là *Tứ diệu đế* và *tâm Bồ-đề*. Tôi cảm nhận rằng hai pháp tu này là thực sự mang lại lợi ích thiết thực. Đôi khi tôi nghĩ rằng việc quán tưởng các vị *Thánh hộ trì* có thể gần như là một cách tự lừa dối. Trong quan điểm của tôi, chúng ta nhất thiết phải theo đuổi việc thực hành theo trình tự từng bước một, với sự kiên nhẫn và quyết tâm. Nếu bạn thực hành theo cách này thì sau một năm hay mười năm, bạn sẽ nhận ra được ít nhất là một sự hoàn thiện nào đó trong bản thân. Và khi bạn thấy được như vậy, điều đó sẽ mang lại một sự khích lệ mới để tiếp tục. Tuy nhiên, chúng ta phải nhận biết rằng sự thay đổi thật không dễ dàng chút nào.

Giờ đây bạn đã đọc qua những lời dạy về *Tứ diệu đế*, Nếu bạn tự xem mình là một Phật tử thì xin hãy thực hành những lời dạy này. Những lời dạy này không nên chỉ dừng lại ở mức độ tri thức. Thực hành và giáo lý phải gắn liền với cuộc sống chúng ta. Dĩ nhiên, điều này cũng đúng với những người thực hành và tín đồ của các tín ngưỡng khác, như là *Thiên chúa giáo*, *Hồi giáo* hay *Do Thái giáo*; dù với bất cứ niềm tin nào, nếu bạn chấp nhận niềm tin đó thì nó phải trở thành một phần trong cuộc sống của bạn. Chỉ đi lễ nhà thờ vào Chủ nhật và chắp tay cầu nguyện trong chốc lát thì vẫn là chưa đủ, nếu như trong khoảng thời gian còn lại cách ứng xử của

Although my own practice is very poor, very poor indeed, and although I recite mantras and visualize certain mandalas, even so the main emphasis of my daily practice is the Four Noble Truths and bodhichitta. These two practices I feel are of real practical benefit. Sometimes I think that visualizing deities can almost be like a way of deceiving oneself. In my view we must pursue practice step-by-step, with patience and determination. If you practise in this way, then after a year or after a decade you will notice at least some improvement in yourself, and when you see that, it brings a new encouragement to continue. However, we must realize that change is not at all easy.

So now you have read these teachings on the Four Noble Truths, if you consider you are a Buddhist then please put them into practice. They should not remain merely on an intellectual level. Practice and teaching must be part of our life. The same applies, of course, to practitioners and believers of other faiths, such as Christians, Muslims or Jews: whatever your faith, if you accept that faith then it must become part of your life. It is not sufficient to attend church on Sunday and join your hands together in prayer for a few moments, if

bạn vẫn không có gì thay đổi. Cho dù bạn có tự thân đi đến nhà thờ hay không, tôi nghĩ rằng giáo lý tôn giáo của bạn phải luôn nằm trong trái tim bạn. Điều đó rất quan trọng. Chỉ khi đó bạn mới có được một thể nghiệm về giá trị chân thật của nó, nếu không thì đó chỉ đơn giản là một phần kiến thức trong đầu bạn, và khi bạn đối mặt với những khó khăn trong cuộc sống thì điều đó sẽ không giúp ích được gì.

Một khi giáo pháp đã gắn liền với cuộc sống của bạn, bất cứ lúc nào bạn gặp phải khó khăn thật sự thì sự thực hành giáo pháp sẽ cho bạn một nội lực. Cũng thế, khi bạn già yếu, hay mắc phải một căn bệnh nan y, và khi cái chết cuối cùng tìm đến, thì sự tu tập của bạn sẽ thực sự mang lại cho bạn một nội tâm vững chãi, an ổn. Xét cho cùng thì cái chết là một phần của sự sống; nó không có gì lạ cả; sớm muộn gì tất cả chúng ta đều cũng phải trải qua. Lúc đó, cho dù còn có kiếp sau hay không thì sự bình thản của tâm hồn vẫn là rất quan trọng. Làm thế nào để có được sự bình tâm trong một thời khắc quan trọng như thế? Điều đó chỉ có thể đạt được nếu ta có được những kinh nghiệm tự thân mang lại cho ta nội lực, vì không ai khác có thể cho ta sức mạnh này - không thần thánh nào, không bậc thầy nào, và cũng không bạn bè nào hết! Đây là lý do tại sao đức Phật dạy rằng bạn phải là bậc thầy của chính mình.

the rest of your behaviour remains the same. Whether or not you are physically in a church or a cathedral, I think the teaching of your own religion must be in your heart. That's very important. Only then will you have an experience of it that is of real value, otherwise it is simply a piece of knowledge in your head and when you are faced with problems in life it won't be of any help.

Once the teaching is part of your life, whenever you have a real problem it gives you inner strength. Also, when you grow old, or have an incurable illness, and when death finally comes, then your practice truly gives you some kind of inner guarantee. After all, death is part of life; there is nothing strange about it; sooner or later we all have to pass through that gate. At that time, whether or not there is a life after, it is very valuable to have peace of mind. How can we achieve peace of mind at such a moment? It is possible only if we have some experience in ourselves that will provide inner strength, because no one else can provide this for us - no deities, no gurus, and no friends. This is why the Buddha says you must be your own master.

PHỤ LỤC 1: TỪ BI – CƠ SỞ HẠNH PHÚC CON NGƯỜI

Bài nói chuyện trước công chúng của đức Dalai Lama tại Sảnh Đường Mậu Dịch Tự Do, Manchester, thuộc Liên Hiệp Anh, vào ngày 19 tháng 7 năm 1996.

Tôi cho rằng mỗi con người đều có một ý thức bẩm sinh về "*cái ta*". Chúng ta không thể giải thích tại sao có cảm nhận đó, nhưng quả thật là có. Đi kèm với nó là một sự khao khát được hạnh phúc và mong muốn vượt qua khổ đau. Điều này là hoàn toàn hợp lý: Chúng ta đương nhiên có quyền đạt tới nhiều hạnh phúc nhất trong phạm vi có thể được, và ta cũng có quyền vượt qua đau khổ.

Toàn bộ lịch sử loài người đã phát triển trên cơ sở cảm nhận này. Thật ra, nó cũng không chỉ giới hạn trong loài người; theo quan điểm của Phật giáo, ngay cả loài côn trùng nhỏ nhất cũng có cảm nhận đó, và trong phạm vi khả năng của mình, chúng cũng luôn cố gắng để đạt được phần hạnh phúc nào đó và né tránh những hoàn cảnh không vui.

Tuy nhiên, có một số khác biệt quan trọng giữa con người và các loài vật. Những khác biệt đó bắt nguồn từ

APPENDIX: COMPASSION, THE BASIS FOR HUMAN HAPPINESS

Public talk given by His Holiness
the Dalai Lama in the Free Trade Hall,
Manchester, UK 19th July 1996

I think that every human being has an innate sense of 'I'. We cannot explain why that feeling is there, but it is. Along with it comes a desire for happiness and a wish to overcome suffering. This is quite justified: we have a natural right to achieve as much happiness as possible, and we also have the right to overcome suffering.

The whole of human history has developed on the basis of this feeling. In fact it is not limited to human beings; from the Buddhist point of view, even the tiniest insect has this feeling and, according to its capacity, is trying to gain some happiness and avoid unhappy situations.

However, there are some major differences between human beings and other animal species. They stem from

trí thông minh của con người. Nhờ vào trí thông minh, ta được lợi thế hơn rất nhiều và có nhiều năng lực hơn. Ta có khả năng tư duy rất xa về tương lai, và trí nhớ của ta đủ mạnh để nhớ lại nhiều năm trong quá khứ. Hơn thế nữa, chúng ta có các truyền thống truyền khẩu và qua chữ viết, có thể nhắc nhở ta về các sự kiện cách đây nhiều thế kỉ. Giờ đây, nhờ vào các phương pháp khoa học, chúng ta thậm chí còn có thể khảo sát các sự kiện đã xảy ra cách đây nhiều triệu năm.

Như vậy, trí thông minh làm cho ta rất tinh khôn, nhưng cùng lúc, nói một cách chính xác là cũng do nơi điều đó mà ta có nhiều sự hoài nghi, ngờ vực hơn, và do đó cũng có nhiều nỗi sợ hãi hơn. Tôi nghĩ rằng sự hình dung ra nỗi sợ hãi đã phát triển rất nhiều hơn ở con người so với các loài khác. Thêm vào đó, rất nhiều những mâu thuẫn trong cộng đồng nhân loại và trong chính gia đình của mỗi người, chưa nói đến những mâu thuẫn giữa các cộng đồng xã hội và giữa các quốc gia, cũng như các xung đột nội tâm trong mỗi con người - tất cả các xung đột và mâu thuẫn này đều khởi lên từ sự khác biệt về tư tưởng và quan điểm, vốn được sinh ra từ trí thông minh của chúng ta. Thật không may, trí thông minh đôi khi có thể gây ra một trạng thái hoàn toàn không vui cho tâm thức. Trong ý nghĩa này, nó trở thành một nguồn đau khổ khác cho con người. Dù vậy, nhưng cùng lúc tôi vẫn cho rằng xét đến cùng thì chính trí thông minh là công cụ ta có thể dùng để vượt qua tất cả các mâu thuẫn và khác biệt này.

human intelligence. On account of our intelligence, we are much more advanced and have a greater capacity. We are able to think much further into the future, and our memory is powerful enough to take us back many years. Furthermore, we have oral and written traditions which remind us of events many centuries ago. Now, thanks to scientific methods, we can even examine events which occurred millions of years ago.

So our intelligence makes us very smart, but at the same time, precisely because of that fact, we also have more doubts and suspicions, and hence more fears. I think the imagination of fear is much more developed in humans than in other animals. In addition, the many conflicts within the human family and within one's own family, not to mention the conflicts within the community and between nations, as well as the internal conflicts within the individual - all conflicts and contradictions arise from the different ideas and views our intelligence brings. So unfortunately, intelligence can sometimes create a quite unhappy state of mind. In this sense, it becomes another source of human misery. Yet, at the same time, I think that ultimately intelligence is the tool with which we can overcome all these conflicts and differences.

Từ quan điểm đó, trong tất cả mọi chủng loài khác nhau trên hành tinh này thì loài người là kẻ gây rối lớn nhất. Điều đó đã quá rõ ràng. Tôi tưởng tượng nếu trên trái đất này không còn bóng dáng con người, thì tự nó hẳn sẽ được an toàn hơn! Chắc chắn là hàng triệu con vật như cá, gà và các loài thú nhỏ khác sẽ được tận hưởng một sự giải thoát thật sự!

Do đó, điều quan trọng là trí tuệ con người cần được sử dụng theo một cách thức xây dựng. Đây là điểm then chốt. Nếu chúng ta sử dụng khả năng của trí thông minh một cách đúng đắn, thì không chỉ có con người trở nên ít gây hại cho nhau hơn, và ít gây hại hơn cho hành tinh này, mà mỗi một con người riêng lẻ cũng đều sẽ được hạnh phúc hơn. Điều đó nằm trong tầm tay của chúng ta. Việc sử dụng trí tuệ theo cách đúng đắn hay sai lầm là tùy nơi chúng ta. Không ai có thể áp đặt các giá trị của họ lên chúng ta. Làm thế nào để ta học được cách sử dụng khả năng của mình một cách xây dựng? Trước tiên, cần phải nhận biết bản chất của chúng ta, và sau đó, nếu ta có sự quyết tâm thì sẽ có một khả năng thực sự trong việc chuyển hóa lòng người.

Trên cơ sở này, hôm nay tôi sẽ nói về cách thức để mỗi một con người riêng lẻ có thể tìm thấy hạnh phúc, bởi vì tôi tin rằng mỗi cá nhân đều là chìa khóa đối với tất cả những người còn lại. Để thay đổi bất kì cộng đồng nào, sự khởi động phải xuất phát từ mỗi cá nhân. Nếu mỗi cá

From this point of view, of all the various species of animal on the planet, human beings are the biggest troublemakers. That is clear. I imagine that if there were no longer any humans on the planet, the planet itself would be safer! Certainly millions of fish, chicken and other small animals might enjoy some sort of genuine liberation!

It is therefore important that human intelligence be utilized in a constructive way. That is the key. If we utilize its capacity properly, then not only human beings would become less harmful to each other, and to the planet, but also individual human beings would be happier in themselves. It is in our hands. Whether we utilize our intelligence in the right way or the wrong way is up to us. Nobody can impose their values on us. How can we learn to use our capacity constructively? First, we need to recognize our nature and then, if we have the determination, there is a real possibility of transforming the human heart.

On this basis, I will speak today on how a human being can find happiness as an individual, because I believe the individual is the key to all the rest. For

nhân có thể trở nên một người tốt đẹp, điềm tĩnh và hiền hòa, thì điều này sẽ tự động đem lại một bầu không khí tích cực cho gia đình chung quanh người đó. Khi các bậc cha mẹ là những người tốt bụng, giàu tình cảm, hiền hòa và điềm tĩnh thì nói chung con cái họ cũng sẽ phát triển những cách ứng xử và thái độ như vậy.

Thái độ sống của chúng ta thường chịu ảnh hưởng rối rắm bởi các nhân tố bên ngoài; vậy nên, một phần của vấn đề là phải loại trừ các phiền nhiễu quanh bạn. Môi trường sống, tức hoàn cảnh xung quanh, là một nhân tố rất quan trọng trong việc tạo ra một tâm trạng hạnh phúc. Tuy nhiên, phần còn lại của vấn đề thậm chí còn quan trọng hơn nữa, đó là thái độ tinh thần riêng của mỗi người.

Hoàn cảnh xung quanh có thể không mấy thân thiện, thậm chí có thể là thù nghịch, nhưng nếu thái độ tinh thần trong bạn là đúng đắn, thì hoàn cảnh đó sẽ không khuấy động được sự bình yên bên trong bạn. Ngược lại, nếu thái độ của bạn là không đúng, thì ngay cả khi quanh bạn đều là những người bạn tốt và những điều kiện thuận lợi nhất, bạn cũng không thể có hạnh phúc. Đây là lý do tại sao thái độ tinh thần lại quan trọng hơn các điều kiện bên ngoài. Mặc dù vậy, dường như tôi thấy nhiều người chú tâm hơn đến các điều kiện bên ngoài và không hề lưu ý đến thái độ bên trong của tâm thức. Tôi

change to happen in any community, the initiative must come from the individual. If the individual can become a good, calm, peaceful person, this automatically brings a positive atmosphere to the family around him or her. When parents are warm-hearted, peaceful and calm people, generally speaking their children will also develop that attitude and behaviour.

The way our attitude works is such that it is often troubled by outside factors, so one side of the issue is to eliminate the existence of trouble around you. The environment, meaning the surrounding situation, is a very important factor for establishing a happy frame of mind. However, even more important is the other side of the issue, which is one's own mental attitude.

The surrounding situation may not be so friendly, it may even be hostile, but if your inner mental attitude is right, then the situation will not disturb your inner peace. On the other hand, if your attitude is not right, then even if you are surrounded by good friends and the best facilities, you cannot be happy. This is why mental attitude is more important than external conditions. Despite this, it seems to me that many people are more

đề nghị chúng ta nên lưu ý nhiều hơn đến các phẩm tính nội tâm.

Có nhiều phẩm tính quan trọng cho sự yên bình tinh thần, nhưng theo kinh nghiệm ít oi mà tôi đã có được, tôi tin rằng một trong những yếu tố quan trọng nhất là lòng từ bi của con người: một cảm giác quan tâm chăm sóc.

Tôi sẽ giải thích ý nghĩa của lòng từ bi được nói đến ở đây. Thông thường, khái niệm của chúng ta về lòng thương hay tình yêu là chỉ cho cảm giác thân thiết với bạn bè và những người thân yêu. Đôi khi lòng thương cũng mang ý nghĩa của sự thương hại. Điều này không đúng - bất kì sự thương yêu nào liên quan đến việc xem nhẹ người khác đều không phải là thương yêu chân thật. Để trở nên chân thật, lòng thương yêu phải dựa trên cơ sở tôn trọng người khác, và dựa trên nhận thức rằng: những người khác cũng có quyền được hưởng hạnh phúc và vượt qua khổ đau như chính bản thân ta. Trên cơ sở này, ngay khi nhìn thấy người khác đang đau khổ, bạn sẽ phát khởi một cảm xúc chân thành quan tâm đến họ.

Còn về sự thân thiết mà ta cảm nhận đối với bạn bè của mình, điều này thường giống với một sự luyến ái hơn là tình thương. Tình thương chân thật không nên có sự thiên vị. Nếu ta chỉ cảm thấy thân thiết với các bạn mình, và không cảm thấy như vậy với những kẻ thù của ta; hay với vô số những người mà tự thân ta không

concerned about their external conditions, and neglect the inner attitude of mind. I suggest that we should pay more attention to our inner qualities.

There are a number of qualities which are important for mental peace, but from the little experience I have, I believe that one of the most important factors is human compassion and affection: a sense of caring.

Let me explain what we mean by compassion. Usually, our concept of compassion or love refers to the feeling of closeness we have with our friends and loved ones. Sometimes compassion also carries a sense of pity. This is wrong - any love or compassion which entails looking down on the other is not genuine compassion. To be genuine, compassion must be based on respect for the other, and on the realization that others have the right to be happy and overcome suffering just as much as you. On this basis, since you can see that others are suffering, you develop a genuine sense of concern for them.

As for the closeness we feel towards our friends, this is usually more like attachment than compassion. Genuine compassion should be unbiased. If we only feel close to our friends, and not to our enemies, or to the

hề quen biết, hay với những người ta không quan tâm, thì tình thương của chúng ta chỉ là không trọn vẹn hay thiên vị.

Như đã nói, tình thương chân thật được dựa trên nhận thức rằng người khác cũng có quyền được hạnh phúc như chính bạn, và do đó, ngay cả kẻ thù của bạn cũng là một con người với sự mong muốn và quyền được hưởng hạnh phúc giống như bạn. Một ý thức quan tâm được phát triển trên sơ sở này, ta gọi là từ bi; nó rộng mở đến mọi người, bất kể thái độ của người đó đối với bạn là thù địch hay thân thiện.

Một phương diện của lòng từ bi là ý thức luôn có trách nhiệm quan tâm đến người khác. Khi ta phát triển sự thôi thúc này trong lòng, sự tự tin của ta sẽ tự nhiên gia tăng. Điều này lại sẽ làm giảm bớt sự lo sợ, và sự giảm bớt lo sợ là nền tảng cho sự quyết tâm. Khi bạn thật sự quyết tâm ngay từ đầu là sẽ hoàn thành một nhiệm vụ khó khăn, thì ngay cả nếu bạn có thất bại một lần, hai lần, ba lần... cũng không quan trọng. Mục tiêu của bạn rất rõ ràng, nên bạn vẫn sẽ tiếp tục nỗ lực. Thái độ lạc quan và kiên định này là yếu tố then chốt để thành công.

Lòng từ bi cũng đem đến cho ta một nội lực. Một khi lòng từ bi được phát triển, nó sẽ tự nhiên mở ra một cánh cửa nội tâm, qua đó ta có thể giao tiếp với mọi con người, và ngay cả với những chúng sinh hữu tình khác, một cách

countless people who are unknown to us personally and towards whom we are indifferent, then our compassion is only partial or biased.

As I mentioned before, genuine compassion is based on the recognition that others have the right to happiness just like yourself, and therefore even your enemy is a human being with the same wish for happiness as you, and the same right to happiness as you. A sense of concern developed on this basis is what we call compassion; it extends to everyone, irrespective of whether the person's attitude towards you is hostile or friendly.

One aspect of this kind of compassion is a sense of caring responsibility. When we develop that kind of motivation, our self-confidence increases automatically. This in turn reduces fear, and that serves as a basis for determination. If you are really determined right from the beginning to accomplish a difficult task, then even if you fail first time, second time, third time, it doesn't matter. Your aim is very clear, so you will continue to make an effort. This sort of optimistic and determined attitude is a key factor for success.

Compassion also brings us an inner strength. Once it is developed, it naturally opens an inner door, through

dễ dàng và chân thành. Mặt khác, nếu bạn cảm thấy căm ghét và ác cảm với người khác, thì có thể họ cũng cảm thấy tương tự như vậy đối với bạn, kết quả là sự ngờ vực và lo sợ sẽ tạo ra một khoảng cách giữa các bạn, làm cho sự giao tiếp trở nên khó khăn. Rồi sau đó bạn sẽ cảm thấy cô đơn và cách biệt. Không phải tất cả thành viên trong cộng đồng của bạn đều có các cảm xúc tiêu cực tương tự đối với bạn, nhưng một số người có thể nhìn bạn theo cách tiêu cực bởi vì chính cảm nhận của bạn.

Nếu bạn nuôi dưỡng các cảm xúc tiêu cực về người khác, nhưng lại mong đợi họ thân thiện với bạn thì thật là vô lý. Nếu muốn bầu không khí quanh mình trở nên thân thiện hơn, trước hết bạn phải tạo ra nền tảng cho điều đó. Cho dù sự đáp ứng của những người khác là tích cực hay tiêu cực, trước hết bạn phải tạo ra được nền tảng của sự thân thiện. Nếu sau đó những người khác vẫn tiếp tục ứng xử với bạn một cách tiêu cực, thì bạn có quyền hành động theo cách thích hợp.

Tôi luôn cố gắng tạo ra một nền tảng thân thiện với mọi người. Chẳng hạn, mỗi khi lần đầu gặp gỡ một người nào đó, tôi thấy không cần đến các lời giới thiệu. Rõ ràng người ấy cũng là một con người. Có lẽ một lúc nào đó trong tương lai, các tiến bộ kĩ thuật có thể đồng nghĩa với việc tôi có thể nhầm lẫn giữa một người máy với một con người, nhưng cho tới nay thì chuyện này chưa từng xảy ra. Tôi nhìn thấy một nụ cười, vài cái răng và đôi mắt...

which we can communicate with fellow human beings, and even other sentient beings, with ease, and heart to heart. On the other hand, if you feel hatred and ill-feeling towards others, they may feel similarly towards you, and as a result suspicion and fear will create a distance between you and make communication difficult. You will then feel lonely and isolated. Not all members of your community will have similar negative feelings towards you, but some may look on you negatively because of your own feeling.

If you harbour negative feelings towards others, and yet expect them to be friendly to you, you are being illogical. If you want the atmosphere around you to be more friendly, you must first create the basis for that. Whether the response of others is positive or negative, you must first create the ground of friendliness. If others still respond to you negatively after this, then you have the right to act accordingly.

I always try to create a ground of friendliness with people. Whenever I meet someone new, for example, I feel no need for introductions. The person is obviously another human being. Maybe sometime in the future, technological advances may mean that I could confuse a robot for a human being, but up to now this has never happened. I see a smile, some teeth and eyes, and so

và tôi nhận ra ngay đó là một con người! Trên cơ sở là những con người, về mặt cảm xúc thì tất cả chúng ta đều như nhau, và cơ bản thì về mặt thể chất chúng ta cũng là như nhau, trừ ra sự khác biệt màu sắc. Nhưng cho dù những người Tây phương có tóc vàng hay tóc xanh, hay tóc trắng, cũng đều không thực sự quan trọng. Điểm quan trọng là chúng ta đều giống nhau về mặt cảm xúc. Với sự tin chắc đó, tôi cảm thấy người mới gặp kia là một người anh em đồng loại, và đến gần người đó một cách hoàn toàn tự nhiên. Trong hầu hết các trường hợp, người mới gặp kia sẽ tức thì phản ứng theo cách tương tự, và trở thành một người bạn. Đôi khi tôi thất bại, nhưng khi ấy tôi có quyền tự do phản ứng tùy theo tình huống.

Vì vậy, về cơ bản chúng ta nên tiếp cận người khác một cách cởi mở, thừa nhận mỗi người khác đều là một con người cũng giống như chính ta. Không có nhiều khác biệt giữa tất cả chúng ta!

Lòng từ bi tạo nên bầu không khí tích cực một cách tự nhiên, và kết quả là bạn cảm thấy an ổn và hài lòng. Người có lòng từ bi sống ở bất cứ nơi nào thì bầu không khí ở nơi đó luôn được dễ chịu. Ngay cả các loài chó hay chim cũng dễ dàng đến gần người đó. Cách đây chừng 50 năm, tôi thường giữ vài chú chim trong Cung điện Mùa Hạ *Norbulingka* (*Norbulingka Summer Palace*) ở *Lhasa*. Trong số đó có một con vẹt nhỏ. Lúc đó, tôi có một người phục vụ lớn tuổi trông không mấy thân thiện - mắt của ông ta tròn và nghiêm nghị - nhưng ông ta

on, and I recognize the person as a human being! On that basis, on the emotional level we are the same, and basically on the physical level we are the same, except for colouring. But whether Westerners have yellow hair, or blue hair, or white hair, does not really matter. The important thing is that we are the same on the emotional level. With that conviction, I feel that the other person is a human brother, and approach him spontaneously. In most cases, the other person immediately responds accordingly, and becomes a friend. Sometimes I fail, and then I have the liberty to react according to the circumstances.

Basically, therefore, we should approach others openly, recognizing each person as another human being just like ourselves. There is not so much difference between us all.

Compassion naturally creates a positive atmosphere, and as a result you feel peaceful and content. Wherever there lives a compassionate person, there is always a pleasant atmosphere. Even dogs and birds approach the person easily. Almost fifty years ago, I used to keep some birds in the Norbulingka Summer Palace, in Lhasa. Among them was a small parrot. At that time I had an elderly attendant whose appearance was somewhat

luôn cho chú vẹt này ăn các loại hạt và thức ăn khác. Bởi vậy, mỗi khi người phục vụ sắp đến, chỉ cần nghe tiếng bước chân hay tiếng ho của ông là con vẹt đã tỏ ra phấn khích. Người phục vụ có một thái độ cực kỳ thân thiện với con chim nhỏ đó, và nó cũng đáp ứng một cách đáng ngạc nhiên với ông ta. Có một vài lần tôi cũng cho con chim ăn một ít hạt, nhưng nó không bao giờ tỏ ra thân thiện như thế với tôi. Tôi dùng một cái que khều nó, hy vọng nó sẽ phản ứng khác hơn; nhưng kết quả hoàn toàn xấu đi. Tôi đã dùng sức quá mạnh hơn so với sức chim, và nó đã đáp lại theo cách tương ứng.

Do vậy, nếu bạn muốn có một người bạn chân thật, trước nhất bạn phải tạo ra bầu không khí tích cực quanh mình. Xét cho cùng, chúng ta là những động vật sống cộng đồng và bạn bè là rất quan trọng. Làm thế nào để bạn mang lại nụ cười trên khuôn mặt mọi người? Nếu bạn duy trì sự lạnh lùng và ngờ vực thì điều đó sẽ rất khó. Cũng có thể là nếu bạn có quyền thế và tiền tài thì một số người có thể đến với bạn bằng một nụ cười giả tạo, nhưng một nụ cười chân thật chỉ có thể có được nhờ lòng từ bi mà thôi.

Câu hỏi đặt ra là làm thế nào để phát triển lòng từ bi. Trong thực tế, ta có thể thật sự phát triển một lòng từ bi hoàn toàn không thiên vị hay không? Câu trả lời của tôi là ta chắc chắn có thể làm điều đó. Tôi tin rằng bản chất của con người là hiền lành và từ ái; mặc dù có nhiều người, trước đây cũng như bây giờ, cho rằng bản chất

unfriendly - he had very round, stern eyes - but he was always feeding this parrot with nuts and so on. So whenever the attendant would appear, just the sound of his footsteps or his coughing would mean the parrot would show some excitement. The attendant had an extraordinarily friendly manner with that small bird, and the parrot also had an amazing response to him. On a few occasions I fed him some nuts but he never showed such friendliness to me, so I started to poke him with a stick, hoping he might react differently; the result was totally negative. I was using more force than the bird had, so it reacted accordingly.

Therefore, if you want a genuine friend, first you must create a positive atmosphere around you. We are social animals, after all, and friends are very important. How can you bring a smile to people's faces? If you remain stony and suspicious, it is very difficult. Perhaps if you have power or money, some people may offer you an artificial smile, but a genuine smile will only come from compassion.

The question is how to develop compassion. In fact, can we really develop unbiased compassion at all? My answer is that we definitely can. I believe that human nature is gentle and compassionate, although many

con người về cơ bản là hung hăng. Chúng ta hãy xem xét điểm này.

Vào thời điểm thụ thai, và suốt thời gian ở trong thai mẹ thì trạng thái tinh thần yêu thương và hiền hòa của người mẹ là nhân tố rất tích cực cho sự phát triển của thai nhi. Nếu tâm tư người mẹ bị kích động mạnh sẽ có hại cho thai nhi. Và đó chỉ là điểm khởi đầu của sự sống! Ngay cả trạng thái tinh thần của cha mẹ vào thời điểm thụ thai cũng là quan trọng. Chẳng hạn, nếu một đứa bé được thụ thai bởi sự cưỡng hiếp, thì nó sẽ là một đứa bé ngoài ý muốn, và điều đó thật khủng khiếp. Để việc thụ thai xảy ra tốt đẹp, nó phải xuất phát từ tình yêu chân thật và sự tôn trọng lẫn nhau, không chỉ là sự đam mê cuồng nhiệt. Chỉ có quan hệ tình dục thoáng qua với nhau thì không đủ, hai người cần phải hiểu biết rõ về nhau và tôn trọng lẫn nhau như những con người; đây là cơ sở cho một cuộc hôn nhân hạnh phúc. Hơn thế nữa, hôn nhân tự nó nên là trọn đời, hay ít nhất cũng phải được bền lâu. Cuộc sống nên bắt đầu một cách tốt đẹp trong tình huống như thế.

Sau đó, theo y học thì trong những tuần lễ đầu sau khi sinh nở, bộ não của trẻ sơ sinh vẫn tiếp tục lớn lên. Trong suốt thời kì này, các chuyên gia cho rằng sự vuốt ve là nhân tố rất thiết yếu cho sự phát triển thích hợp của bộ não. Chỉ điều này thôi cũng cho thấy rằng sự lớn lên của riêng thân thể ta cũng đã cần đến sự trìu mến của người khác.

people, in the past and now, think that it is basically aggressive. Let us examine this point.

At the time of conception, and while we are in our mother's womb, our mother's compassionate and peaceful mental state is a very positive factor for our development. If the mother's mind is very agitated, it is harmful for us. And that is just the beginning of life! Even the parents' state of mind at conception is important. If a child is conceived through rape, for example, then it will be unwanted, which is a terrible thing. For conception to take place properly, it should come from genuine love and mutual respect, not just mad passion. It is not enough to have some casual love affair, the two partners should know each other well and respect each other as people; this is the basis for a happy marriage. Furthermore, marriage itself should be for life, or at least should be long lasting. Life should properly start from such a situation.

Then, according to medical science, in the few weeks after birth, the child's brain is still growing. During that period, the experts claim that physical touch is a crucial factor for the proper development of the brain. This alone shows that the mere growth of our body requires another's affection.

Sau khi sinh, một trong những việc làm đầu tiên của người mẹ là cho con bú, và việc đầu tiên của đứa trẻ là bú sữa mẹ. Dòng sữa thường được xem như là biểu tượng của tình thương. Theo truyền thống, không có sữa thì đứa trẻ không thể sống còn. Thông qua tiến trình bú sữa tạo ra một sự gắn bó thân thiết giữa mẹ và con. Nếu không có sự gắn bó thân thiết đó, hẳn đứa trẻ đã không tìm kiếm bầu vú mẹ, và nếu người mẹ cảm thấy không ưa thích đứa trẻ thì sữa của bà sẽ không tiết ra một cách dễ dàng. Vì thế, dòng sữa hiện hữu cùng với tình thương. Điều này có nghĩa là, hành động đầu tiên trong đời ta - việc bú sữa - là một biểu tượng của tình thương. Tôi luôn được gợi nhớ đến điều này mỗi khi tôi thăm một nhà thờ và nhìn thấy đức Mẹ bồng Chúa *Jesus* còn là một đứa trẻ; hình ảnh ấy đối với tôi là một biểu tượng của tình yêu và sự trìu mến.

Người ta đã biết được rằng trẻ em lớn lên trong các gia đình có sự yêu thương và trìu mến thì phát triển thể chất mạnh khỏe hơn và học giỏi hơn ở trường. Ngược lại, những em sống thiếu tình thương sẽ gặp khó khăn trong sự phát triển thể chất lẫn tinh thần. Những đứa trẻ này cũng cảm thấy khó khăn trong việc bày tỏ tình thương khi chúng lớn lên, và đây là một thảm kịch lớn.

Bây giờ hãy nhìn vào giây phút cuối cùng của cuộc sống - sự chết. Ngay cả ở thời điểm sắp ra đi vĩnh viễn, mặc dù người hấp hối không còn nhận được lợi ích gì nhiều từ bằng hữu, nhưng nếu được vây quanh bởi bạn

After birth, one of the first acts on the mother's side is to give milk, and from the child's side it is to suckle. Milk is often considered a symbol of compassion. Without it, traditionally the child cannot survive. Through the process of suckling there comes a closeness between mother and child. If that closeness is not there, then the child will not seek its mother's breast, and if the mother is feeling dislike towards the child her milk may not come freely. So milk comes with affection. This means that the first act of our life, that of taking milk, is a symbol of affection. I am always reminded of this when I visit a church and see Mary carrying Jesus as a small baby, that to me is a symbol of love and affection.

It has been found that those children who grow up in homes where there is love and affection have a healthier physical development and study better at school. Conversely, those who lack human affection have more difficulty in developing physically and mentally. These children also find it difficult to show affection when they grow up, which is such a great tragedy.

Now let us look at the last moment of our lives - death. Even at the time of death although the dying person can no longer benefit much from his friends, if

bè thì tâm thức người ấy có thể trở nên bình thản hơn. Do đó, trong suốt cuộc đời ta, ngay từ lúc khởi đầu cho đến khi nhắm mắt, sự yêu thương trìu mến luôn giữ một vai trò rất quan trọng.

Khuynh hướng yêu thương không chỉ làm cho tâm thức được an ổn và bình thản hơn, mà còn ảnh hưởng đến thể chất một cách tích cực nữa. Ngược lại, sự thù hận, ghen ghét và sợ hãi làm xáo trộn sự yên bình của tâm thức, làm cho ta bị khích động và ảnh hưởng tới cơ thể một cách bất lợi. Ngay cả thể xác ta cũng cần đến sự an bình của tâm thức, và không thích hợp với sự khích động. Điều này cho thấy sự nhận biết giá trị của một tâm thức an ổn là bản chất sẵn có trong chúng ta.

Do vậy, dù một số người có thể không đồng ý, nhưng tôi vẫn thấy rằng, cho dù khía cạnh hung hăng trong bản tính của chúng ta là một phần của đời sống, thì sức mạnh vượt trội trong đời sống vẫn là lòng yêu thương con người. Đây là lý do vì sao ta có thể củng cố và tăng cường nền tảng tốt đẹp ấy, vì đó vốn là bản chất của con người.

Ta cũng có thể tiếp cận tính chất quan trọng của lòng từ bi thông qua sự phân tích lý luận. Nếu tôi giúp đỡ người khác và bày tỏ sự quan tâm đến người đó, thì tự tôi cũng sẽ được hưởng lợi từ điều này. Ngược lại, nếu tôi làm hại những người khác, cuối cùng tôi sẽ gặp rắc rối. Tôi thường nói đùa, với một phần chân thật và nghiêm

he is surrounded by friends his mind may be more calm. Therefore throughout our lives, from the very beginning right up to our death, human affection plays a very important role.

An affectionate disposition not only makes the mind more peaceful and calm, but it affects our body in a positive way too. On the other hand, hatred, jealousy and fear upset our peace of mind, make us agitated and affect our body adversely. Even our body needs peace of mind, and is not suited to agitation. This shows that an appreciation of peace of mind is in our blood.

Therefore, although some may disagree, I feel that although the aggressive side of our nature is part of life, the dominant force of life is human affection. This is why it is possible to strengthen that basic goodness which is our human nature.

We can also approach the importance of compassion through intelligent reasoning. If I help another person, and show concern for him or her, then I myself will benefit from that. However, if I harm others, eventually I will be in trouble. I often joke, half sincerely and half

túc, rằng nếu ta muốn thật sự vị kỷ thì nên vị kỷ theo cách khôn ngoan hơn là vị kỷ một cách dại dột. Trí khôn có thể giúp ta điều chỉnh thái độ trong phương diện này. Nếu sử dụng tốt trí thông minh, ta có thể thấu hiểu được cách thức để đạt được những lợi ích của riêng mình bằng cách sống một nếp sống từ bi. Thậm chí có thể biện luận rằng sống từ bi là vị kỷ một cách tuyệt đối.

Trong trường hợp này, tôi không cho rằng vị kỷ là sai trái. Yêu thương chính mình là thiết yếu. Nếu ta không yêu thương chính mình, làm sao ta có thể yêu thương người khác? Có vẻ như khi một số người nói về lòng từ bi, họ nghĩ rằng điều đó gắn liền với việc hoàn toàn không lưu tâm đến lợi ích của riêng mình - một sự hy sinh các quyền lợi bản thân. Điều này là không đúng. Thật ra, tình yêu chân chính trước hết nên hướng về chính mình.

Nói về "cái tôi" có hai ý nghĩa khác nhau. Một "cái tôi" không ngần ngại hãm hại người khác, đó là tiêu cực và dẫn tới sự rắc rối. "Cái tôi" thứ hai được dựa trên sự quyết tâm, ý chí mạnh mẽ và sự tự tin, và ý nghĩa này của "cái tôi" là rất cần thiết. Không có nó, làm sao ta có thể phát triển sự tự tin cần thiết để thực hiện bất cứ nhiệm vụ nào trong cuộc sống? Tương tự, cũng có hai loại ham muốn. Tuy nhiên, sự thù hận thì bao giờ cũng là tiêu cực và phá hoại sự hòa hợp.

seriously, saying that if we wish to be truly selfish then we should be wisely selfish rather than foolishly selfish. Our intelligence can help to adjust our attitude in this respect. If we use it well, we can gain insight as to how we can fulfil our own self-interest by leading a compassionate way of life. It would even be possible to argue that being compassionate is ultimately selfish.

In this context, I do not think that selfishness is wrong. Loving oneself is crucial. If we do not love ourselves, how can we love others? It seems that when some people talk of compassion, they have the notion that it entails a total disregard for one's own interests - a sacrificing of one's interests. This is not the case. In fact genuine love should first be directed at oneself.

There are two different senses of self. One has no hesitation in harming other people, and that is negative and leads to trouble. The other is based on determination, will-power and self-confidence, and that sense of I is very necessary. Without it, how can we develop the confidence we need to carry out any task in life? Similarly, there are two types of desire also. However, hatred is invariably negative and destructive of harmony.

Làm thế nào ta có thể giảm bớt sự thù hận? Thù hận thường theo sau sự giận dữ. Sự giận dữ sinh khởi như là một phản ứng cảm xúc, và dần dần phát triển thành cảm giác thù hận. Phương pháp khéo léo ở đây là, trước tiên phải nhận biết rằng sự giận dữ là tiêu cực. Người ta thường nghĩ rằng sự giận dữ là một phần gắn liền với chúng ta, tốt hơn là biểu lộ nó ra, nhưng tôi cho đây là một sai lầm. Bạn có thể có những phiền hà hay bất bình về quá khứ của mình, và bằng cách biểu lộ sự giận dữ bạn có thể chấm dứt những tâm trạng đó. Điều đó rất có khả năng xảy ra. Tuy nhiên, thông thường thì tốt hơn là nên kiềm chế cơn giận của bạn, và dần dần, năm này sang năm khác, nó sẽ tiêu mất. Theo kinh nghiệm của tôi, cách làm này có hiệu quả tốt nhất khi bạn chấp nhận rằng sự giận dữ là tiêu cực và tốt hơn là không nên có nó. Cách nhìn nhận như thế tự nó sẽ tạo ra một sự khác biệt.

Mỗi khi cơn giận sắp khởi lên, bạn có thể tự rèn luyện để nhìn vào đối tượng gây ra cơn giận theo một cách khác. Bất cứ người hay tình huống nào gây ra cơn giận, xét về cơ bản đều là tương đối; nhìn từ một góc độ, điều đó làm cho bạn giận dữ, nhưng nhìn từ một phương diện khác, bạn có thể phát hiện ra một số điểm tốt đẹp trong đó...

... Có những tình huống khác, chẳng hạn như khi bạn ngã bệnh, càng nghĩ nhiều đến bệnh tình thì sự thất vọng của bạn càng trở nên tồi tệ hơn. Trong trường hợp như vậy, thật là hữu ích nếu bạn so sánh tình trạng của

How can we reduce hatred? Hatred is usually preceded by anger. Anger rises as a reactive emotion, and gradually develops into a feeling of hatred. The skilful approach here is first to know that anger is negative. Often people think that as anger is part of us, it is better to express it, but I think this is misguided. You may have grievances or resentment due to your past, and by expressing your anger you might be able to finish with them. That is very possible. Usually, however, it is better to check your anger, and then gradually, year by year, it diminishes. In my experience, this works best when you adopt the position that anger is negative and it is better not to feel it. That position itself will make a difference.

Whenever anger is about to come, you can train yourself to see the object of your anger in a different light. Any person or circumstance which causes anger is basically relative; seen from one angle it makes you angry, but seen from another perspective you may discover some good things in it...

...There are other situations where you might fall sick, for example, and the more you think about your sickness the worse your frustration becomes. In such a

mình với viễn ảnh xấu nhất của căn bệnh, hay với những gì có thể xảy ra nếu bạn mắc phải một căn bệnh nghiêm trọng hơn nữa... Theo phương cách này, bạn có thể tự an ủi bằng cách nhận ra rằng mọi việc có thể đã tồi tệ hơn thế nhiều. Ở đây một lần nữa, bạn tự rèn luyện để nhìn vào tính tương đối của tình huống. Nếu bạn so sánh với điều gì đó tồi tệ hơn rất nhiều thì sự so sánh này sẽ lập tức làm giảm đi sự thất vọng của bạn.

Tương tự, khi những điều khó khăn xảy đến, chúng có thể có vẻ như hết sức ghê gớm khi bạn nhìn chúng một cách cận kề, nhưng nếu bạn tiếp cận cùng một vấn đề từ một góc nhìn rộng mở hơn thì nó sẽ có vẻ nhỏ nhặt hơn. Với các phương pháp này, và bằng cách phát triển một cách nhìn rộng mở hơn, bạn có thể làm giảm bớt sự thất vọng của mình mỗi khi phải đối diện với các vấn đề khó khăn. Bạn có thể thấy rằng cần có sự nỗ lực kiên trì, nhưng khi bạn áp dụng theo cách này thì tính cách giận dữ trong bạn sẽ suy giảm đi. Đồng thời, bạn phát triển thêm lòng từ bi và làm gia tăng tiềm năng tốt đẹp của mình. Bằng việc kết hợp cả hai phương pháp này, một người xấu có thể được chuyển hóa thành một người tốt. Đây là phương pháp được dùng để thực hiện sự chuyển hóa đó.

Thêm vào đó, nếu bạn có lòng tin tôn giáo, điều đó có thể hữu ích trong việc mở rộng những phẩm chất này. Chẳng hạn, Kinh Thánh Tân Ước dạy ta (khi có người đánh vào má bên này, hãy) đưa má bên kia ra, rõ ràng cho thấy sự thực hành nhẫn nhục. Đối với tôi, thông điệp

case, it is very helpful to compare your situation with the worst case scenario related to your illness, or with what would have happened if you had caught an even more serious illness, and so on. In this way, you can console yourself by realizing that it could have been much worse. Here again, you train yourself to see the relativity of your situation. If you compare it with something that is much worse, this will immediately reduce your frustration.

Similarly, if difficulties come they may appear enormous when you look at them closely, but if you approach the same problem from a wider perspective, it appears smaller. With these methods, and by developing a larger outlook, you can reduce your frustration whenever you face problems. You can see that constant effort is needed, but if you apply it in this way, then the angry side of you will diminish. Meanwhile, you strengthen your compassionate side and increase your good potential. By combining these two approaches, a negative person can be transformed into a kind one. This is the method we use to effect that transformation.

In addition, if you have religious faith, it can be useful in extending these qualities. For example, the Gospels teach us to turn the other cheek, which clearly shows

chủ yếu của Kinh Thánh là lòng yêu thương con người và lý do để ta phát triển lòng yêu thương này là vì ta yêu kính Chúa. Tôi hiểu điều này trong ý nghĩa của một tình yêu vô hạn. Những giáo lý như vậy có sức mạnh rất lớn trong việc tăng cường và mở rộng các phẩm chất tốt đẹp của chúng ta. Đạo Phật đưa ra một phương pháp rất rõ ràng. Trước hết, chúng ta cố gắng xem tất cả chúng sinh đều bình đẳng như nhau. Sau đó, chúng ta xem cuộc sống của tất cả chúng sinh đều quý giá như của chính mình, và thông qua điều này, chúng ta phát triển một ý thức quan tâm đến người khác.

Trong trường hợp những người không có lòng tin tôn giáo thì thế nào? Việc tin theo một tín ngưỡng hay không là quyền lựa chọn cá nhân. Vẫn có thể giải quyết mọi việc mà không cần đến tôn giáo, và trong một số trường hợp thì điều đó có thể làm cho cuộc sống trở nên đơn giản hơn! Nhưng khi bạn không có sự quan tâm đến tôn giáo, thì bạn cũng không nên chối bỏ giá trị các phẩm chất tốt đẹp của con người. Khi chúng ta là con người, là thành viên của xã hội con người, ta phải cần đến tình thương con người. Không có tình thương, ta không thể hạnh phúc. Bởi vì tất cả chúng ta đều muốn có hạnh phúc, muốn có một gia đình và bạn bè sống trong hạnh phúc, nên ta phải phát triển lòng từ bi và nhân ái. Điều quan trọng là phải nhận biết rằng có hai cấp độ tinh thần, một là có niềm tin tôn giáo và một là không có niềm tin tôn giáo. Khi không có niềm tin tôn giáo, ta chỉ đơn giản là cố gắng để trở thành một người giàu lòng nhân hậu và tình cảm.

the practice of tolerance. For me, the main message of the Gospels is love for our fellow human beings, and the reason we should develop this is because we love God. I understand this in the sense of having infinite love. Such religious teachings are very powerful to increase and extend our good qualities. The Buddhist approach presents a very clear method. First, we try to consider all sentient beings as equal. Then we consider that the lives of all beings are just as precious as our own, and through this we develop a sense of concern for others.

What of the case of someone who has no religious faith? Whether we follow a religion or not is a matter of individual right. It is possible to manage without religion, and in some cases it may make life simpler! But when you no longer have any interest in religion, you should not neglect the value of good human qualities. As long as we are human beings, and members of human society, we need human compassion. Without that, you cannot be happy. Since we all want to be happy, and to have a happy family and friends, we have to develop compassion and affection. It is important to recognize that there are two levels of spirituality, one with religious faith, and one without. With the latter, we simply try to be a warm-hearted person.

Tưởng cũng nên nhớ rằng, một khi ta nuôi dưỡng thái độ sống từ bi thì tự nhiên sẽ dẫn đến sự bất bạo động. Bất bạo động không phải là một cách nói xã giao, mà chính là lòng từ bi biểu lộ thành hành động. Nếu trong lòng bạn còn có hận thù, thì hành động của bạn thường là bạo động; ngược lại, nếu có lòng từ bi thì hành động của bạn sẽ là bất bạo động.

Như tôi đã nói, chừng nào con người còn trên trái đất này thì vẫn luôn có những quan điểm bất đồng và xung đột. Nếu ta dùng bạo lực để làm giảm các bất đồng và xung đột thì khi ta phải sẵn sàng hứng chịu bạo lực hằng ngày, và tôi nghĩ rằng hậu quả của điều đó thật khủng khiếp. Hơn thế nữa, thực sự không thể xóa bỏ các bất đồng bằng bạo lực. Bạo lực thậm chí chỉ tạo ra thêm những oán hận và bất mãn.

Mặt khác, bất bạo động có nghĩa là đối thoại, tức là dùng ngôn từ để giao tiếp. Và đối thoại có nghĩa là nhân nhượng lẫn nhau: có hàm ý lắng nghe quan điểm của người khác và tôn trọng quyền lợi của họ trong tinh thần hòa giải. Sẽ không có ai giành được 100% thắng lợi, và cũng không có ai phải mất hết tất cả. Đó là phương thức thực tiễn, và trong thực tế đó là phương thức duy nhất. Ngày nay, khi thế giới trở nên ngày càng nhỏ hơn, các khái niệm "chúng ta" và "bọn họ" hầu như đã lỗi thời. Nếu các quyền lợi của chúng ta tồn tại một cách độc lập với quyền lợi của người khác, thì sẽ có thể có kẻ giành

We should also remember that once we cultivate a compassionate attitude, non-violence comes automatically. Non-violence is not a diplomatic word, it is compassion in action. If you have hatred in your heart, then very often your actions will be violent, whereas if you have compassion in your heart, your actions will be non-violent.

As I said earlier, as long as human beings remain on this Earth there will always be disagreements and conflicting views. We can take that as given. If we use violence in order to reduce disagreements and conflict, then we must expect violence every day and I think the result of this is terrible. Furthermore, it is actually impossible to eliminate disagreements through violence. Violence only brings even more resentment and dissatisfaction.

Non-violence, on the other hand, means dialogue, it means using language to communicate. And dialogue means compromise: listening to others' views, and respecting others' rights, in a spirit of reconciliation. Nobody will be 100 per cent winner, and nobody will be 100 per cent loser. That is the practical way. In fact, that is the only way. Today, as the world becomes smaller and smaller, the concept of 'us' and 'them' is almost outdated.

được tất cả và có người mất hết tất cả. Nhưng vì trong thực tế tất cả chúng ta đều phụ thuộc lẫn nhau, nên các quyền lợi của ta và của người khác tương quan rất chặt chẽ với nhau. Vậy làm sao bạn có thể giành được 100% thắng lợi? Điều này là không thể được. Bạn buộc phải chia sẻ, mỗi bên một nửa, hay có thể là 6 phần cho bên này và 4 phần cho bên kia! Không dùng đến phương thức chia sẻ này thì sự hòa giải là không thể thực hiện.

Thực tế của thế giới hôm nay cho thấy chúng ta cần tư duy theo cách này. Đây là nền tảng cho phương thức của riêng tôi - phương thức "*trung đạo*". Người Tây Tạng sẽ không thể giành được 100% thắng lợi, vì dù muốn hay không thì tương lai Tây Tạng cũng phụ thuộc rất nhiều vào Trung Hoa. Do đó, trên tinh thần hòa giải, tôi chủ trương một sự chia sẻ quyền lợi để cho sự tiến bộ thực sự là khả dĩ. Nhân nhượng lẫn nhau là cách duy nhất. Thông qua phương pháp bất bạo động chúng ta có thể chia sẻ các quan điểm, cảm nhận, quyền lợi, và bằng cách này ta có thể giải quyết được vấn đề.

Đôi khi tôi gọi thế kỉ 20 là thế kỉ của sự giết hại, của chiến tranh. Trong thế kỉ này đã có nhiều xung đột, nhiều sự giết hại và có nhiều vũ khí hơn bao giờ hết. Giờ đây, trên cơ sở kinh nghiệm mà tất cả chúng ta đã trải qua trong thế kỉ này, và trên cơ sở những gì chúng ta đã học

If our interests existed independently of those of others, then it would be possible to have a complete winner and a complete loser, but since in reality we all depend on one another, our interests and those of others are very interconnected. So how can you gain 100 per cent victory? It is impossible. You have to share, half-half, or maybe 60 per cent this side and 40 per cent the other side! Without this approach, reconciliation is impossible.

The reality of the world today means that we need to learn to think in this way. This is the basis of my own approach - the 'middle way' approach. Tibetans will not be able to gain 100 per cent victory for whether we like it or not, the future of Tibet very much depends on China. Therefore, in the spirit of reconciliation, I advocate a sharing of interests so that genuine progress is possible. Compromise is the only way. Through nonviolent means we can share views, feelings, and rights, and in this way we can solve the problem.

I sometimes call the 20th Century a century of bloodshed, a century of war. Over this century there have been more conflicts, more bloodshed and more weapons than ever before. Now, on the basis of the experience we have all had this century, and of what we have learned

được từ đó, tôi nghĩ rằng chúng ta nên hướng về thế kỉ 21 như là thế kỉ của sự đối thoại. Nguyên tắc bất bạo động nên được thực hành ở khắp mọi nơi. Điều này không thể thành tựu đơn giản chỉ bằng cách ngồi đây cầu nguyện, mà có nghĩa là phải hành động và nỗ lực, và nỗ lực nhiều hơn nữa.

Xin cảm ơn các bạn!

from it, I think we should look to the next century to be one of dialogue. The principle of non-violence should be practised everywhere. This cannot be achieved simply by sitting here and praying. It means work and effort, and yet more effort.

Thank you.

PHỤ LỤC 2: CÁC QUÁN CHIẾU PHẬT GIÁO

Tiến sĩ B. Alan Wallace

Do sự lược yếu một cách bất thường của Hội nghị *Tâm thức và đời sống* (*Mind and Life Conference*) này,[1] chỉ kéo dài trong 2 ngày thay vì 5 ngày như mọi cuộc hội nghị khác trong cùng loạt này,[2] *Robert Livingston* đã đề nghị tôi viết một bài tóm lược cung cấp thêm về toàn cảnh và giải thích rõ hơn các đề tài Phật giáo được đức *Dalai Lama* nêu ra trong cuộc hội nghị này. Những gì trình bày sau đây là sự cố gắng của tôi để đáp ứng sự mong mỏi đó, chủ yếu là đề khởi một số quan điểm Phật giáo nhất định về vấn đề *thân-tâm*, và ở một vài chỗ cũng xem lại các xác quyết của khoa học hiện đại dưới ánh sáng của thế giới quan Phật giáo. Động cơ việc làm của tôi không phải nhằm chứng minh sự vượt trội của quan điểm này so với quan điểm kia, mà là để mở ra cho các nhà khoa học cũng như Phật học những

[1] Nội dung cuộc hội thảo này được ghi lại trong tập sách Consciousness at the Crossroads, do Snow Lion Publications (Ithaca, New York) ấn hành. Phần phụ lục này là chương thứ 15, cũng là chương cuối cùng của tập sách, được chúng tôi chuyển dịch sang Việt ngữ với sự cho phép chính thức của Tiến sĩ B. Alan Wallace. (ND)

[2] Đây là một loạt hội thảo với cùng chủ đề chính là Tâm thức và đời sống (Mind and Life) và cùng có sự tham dự của các nhà khoa học hàng đầu thế giới về các chuyên ngành liên quan như Tâm lý học,

AFTERWORD: BUDDHIST REFLECTIONS

B. Alan Wallace

Due to the unusual brevity of this Mind and Life Conference, which lasted two days instead of the five days for all the other meetings in this series, Robert Livingston asked me to write a concluding essay providing further context and elucidation of the Buddhist topics raised here by the Dalai Lama. The following is my attempt to fulfil that wish, principally setting forth certain Buddhist perspectives on the mind/body problem, and at times viewing modern scientific assertions in light of the Buddhist world view. My motivation in doing so is not to demonstrate the superiority of one view over the other, but to open up new avenues of theoretical and empirical

---

Thần kinh học... cùng với các nhà Phật học mà đại diện là đức Dalai Latma và các vị Lạt-ma cao cấp khác. Cuộc hội thảo đầu tiên trong loạt này được tổ chức vào tháng 10 năm 1987,lần thứ 2 vào tháng 10 năm 1989, lần thứ 3 vào năm 1991, lần thứ 4 vào năm 1993. Nội dung các cuộc hội thảo này được ghi lại thành sách và đã phát hành những năm sau đó. Quý vị có thể tìm đọc các bản Anh ngữ với nhan đề: Gentle Bridges: Conversations with the Dalai Latma, Consciousness at the Crossroads, Healing Emotions, Sleeping, Dreaming and Dying. (ND)

con đường mới trong việc nghiên cứu lý thuyết và kinh nghiệm. Bởi vì tôi tin rằng, hiện nay ngày càng có nhiều người giống như tôi, đều cảm thấy rằng khoa thần kinh học hiện đại và Phật giáo có rất nhiều điều để học hỏi lẫn nhau, không bên nào nắm giữ phương cách duy nhất để khám phá bản chất thực sự của tâm thức hay cơ thể.

SỰ THẬT VỀ KHỔ ĐAU

Tứ diệu đế được biết đến trong vai trò tổng thể như là một cấu trúc nền tảng của Phật giáo. Tất cả các phần giáo lý và thực hành của đạo Phật đều được trình bày trong phạm vi nội dung của bốn chân lý này, cụ thể là sự thực về khổ đau, sự thực về các nguồn gốc của khổ đau, sự thực về chấm dứt khổ đau và những nguyên nhân tiềm ẩn của nó, và cuối cùng là sự thực về con đường để đạt tới sự chấm dứt đó. Những lời dạy của đức Phật về bốn chân lý này là: người ta nên nhận biết được sự thực về khổ đau, loại trừ các nguồn gốc của khổ đau, hoàn tất sự chấm dứt khổ đau, và nương theo con đường dẫn tới sự chấm dứt hoàn toàn mọi khổ đau.

Phật giáo nhận diện hai loại khổ đau: thể xác và tinh thần. Hai loại này không đồng nhất, bởi vì về mặt thể nghiệm rõ ràng là người ta có thể khó chịu về thể xác - chẳng hạn như trong lúc tham gia rèn luyện thể chất rất căng thẳng - nhưng lại phấn khởi về mặt tinh thần; và ngược lại, người ta cũng có thể bấn loạn tinh thần trong

research to scientists and Buddhists alike. For there are, I believe, an increasing number of people today who, like myself, feel that modern neuroscience and Buddhism have a great deal to learn from each other. Neither has sole access to exploring the true nature of the mind or body.

THE REALITY OF SUFFERING

The fundamental structure of Buddhism as a whole is known as the Four Noble Truths. All Buddhist theories and practices are presented within the context of these four, namely the reality of suffering, the reality of the sources of suffering, the reality of the cessation of suffering together with its underlying causes, and finally the reality of the path to such cessation. The Buddha's injunctions regarding these four is that one should recognize the reality of suffering, eliminate the sources of suffering, accomplish the cessation of suffering, and follow the path leading to cessation.

Buddhism identifies two kinds of suffering: physical and mental. The two are not identical, for it is experientially apparent that one may be physically uncomfortable - for instance, while engaging in a strenuous physical workout - while mentally cheerful; conversely, one may

lúc đang được thoải mái về thể xác. Điều này lập tức gợi lên vấn đề về mối quan hệ giữa thân thể và tâm thức. Chúng ta có các nền tảng chắc chắn để không đánh giá một cách đơn giản các mức độ lành mạnh của tinh thần và thể chất là như nhau; và sự thật đó hàm ý một kiểu *nhị nguyên cảm tính* giữa thân và tâm. Chủ trương *nhị nguyên* như vậy được Phật giáo chấp nhận một cách rõ ràng và không có nguyên do nào được trình bày trong hội nghị này về việc tại sao điều đó lại bị bác bỏ bởi khoa thần kinh học hiện đại.

Nhị nguyên cảm tính có thể được bao gồm trong phạm trù rộng lớn hơn của cái khả dĩ được cho là *nhị nguyên kinh nghiệm*: Những kinh nghiệm của chúng ta về các hiện tượng vật lý khách quan hoàn toàn khác với những kinh nghiệm về các hiện tượng tinh thần chủ quan. Một sự kiện như quả táo rơi xuống từ trên cây, hay một sự vật như bản thân trái táo, có vẻ như hoàn toàn khác hẳn với sự thất vọng hay kinh nghiệm tự tin. Tương tự, có sự khác biệt đáng kể về mặt kinh nghiệm giữa việc quan sát các tiến trình não một cách khách quan với việc theo dõi các tiến trình tinh thần một cách chủ quan. Việc quan sát tiến trình não có những vị trí cụ thể và bao gồm các thực thể vật chất có hình dáng, màu sắc, khối lượng, và nhiều thuộc tính vật lý khác. Các tiến trình tinh thần dường như thiếu hẳn các thuộc tính vật lý đó, trong khi lại có một số tính chất riêng biệt không thấy rõ trong các tiến trình não. Các nhà tu hành Phật giáo đã quan sát

be mentally distraught while experiencing physical comfort. This immediately raises the issue of the mind/body relationship. The fact that we have compelling grounds for not simply equating mental and physical degrees of well-being implies a kind of affective dualism between the body and mind. Such dualism is explicitly accepted by Buddhism and no reasons were presented in this conference why this should be refuted by modern neuroscience.

Affective dualism may be included in the broader category of what may be deemed experiential dualism: our experiences of objective, physical phenomena are quite unlike our experiences of subjective, mental phenomena. An event like an apple dropping from a tree, or a thing like an apple itself, appears quite different from the event of losing hope, or the experience of confidence. Similarly, there are significant experiential differences between objectively observing brain processes and subjectively observing mental processes: the former have specific locations and are composed of material entities that have shape, color, mass, and numerous other physical attributes; mental processes seem to lack those physical attributes, while possessing qualities of their own that are not apparent in brain processes. The fact that Buddhist contemplatives have observed the

tâm thức trong nhiều thế kỉ nhưng không hình thành lý thuyết nào về não bộ, sự thật đó hàm ý rằng tri kiến quán chiếu nội tâm không cần thiết phải soi rọi bất cứ chút ánh sáng nào vào não bộ. Cũng vậy, việc nghiên cứu riêng về não bộ - độc lập với tất cả các khoản thể nghiệm về ngôi danh xưng thứ nhất của các trạng thái tinh thần - không nhất thiết tạo ra bất cứ hiểu biết nào về hiện tượng tinh thần. Như vậy, chủ trương nhị nguyên kinh nghiệm bảo lưu rằng các hiện tượng tinh thần và vật lý dường như là khác nhau về mặt thể nghiệm. Điều này được chấp nhận bởi Phật giáo cũng như bởi ít nhất một số nhà khoa học trong hội nghị này.

Chủ trương *nhị nguyên kinh nghiệm* cũng bao gồm điều có thể được gọi là *nhị nguyên nhân quả*, bởi vì hệ thống *thân-tâm*, theo cách nói của *Allan Hobson,* "*rõ ràng là chấp nhận hai kiểu can thiệp khác nhau: sự can thiệp về mặt sinh học và sự can thiệp về mặt nhận thức*". *Lewis Judd* tán thành như vậy khi nhận xét rằng "*có bằng chứng là có thể có một hiệu ứng tổng hợp giữa tâm lý dược học và các dạng đặc biệt của tâm lý trị liệu*". Bởi vì với sự kết hợp của cả hai phương pháp, tỉ lệ giảm nhẹ của trạng thái suy nhược lâm sàng là cao hơn so với người chỉ được điều trị riêng bằng thuốc. Thêm vào đó, Phật giáo cho rằng tâm thức chịu ảnh hưởng và cũng đồng thời tạo ra ảnh hưởng đối với cả hiện tượng tinh thần và hiện tượng vật lý.

Ta sẽ làm gì với chủ trương *nhị nguyên thân-tâm* được công nhận rộng rãi trong Phật giáo và khoa học hiện đại?

mind for centuries yet formulated no theory of the brain implies that introspective knowledge of the mind does not necessarily shed any light on the brain. Likewise, the study of the brain alone - independent of all first-person accounts of mental states - does not necessarily yield any knowledge of mental phenomena. Thus, experiential dualism, which maintains that physical and mental phenomena experientially seem to be different, is accepted by Buddhism as well as by at least some of the scientists in this meeting.

Experiential dualism also includes what may be called causal dualism, for the mind/body system, in Allan Hobson's words "is clearly open to interventions of two distinctive kinds. One is a biological intervention, the other is a conceptual intervention." Lewis Judd concurs when he comments that there "is evidence that there may be a synergistic effect between psychopharmacology and specific forms of psychotherapy." For with the combination of the two, the rate of relief for the clinically depressed is higher than if one administers medications alone. Likewise, Buddhism maintains that the mind is influenced by, and exerts its own influence upon, both mental and physical phenomena.

What shall we make of such mind/body dualisms, which are commonly accepted in Buddhism and in modern

Quan điểm của *Trung quán tông*, được ngài *Dalai Lama* tán thành và được xem là đỉnh cao của triết học Phật giáo Tây Tạng, cho rằng con người có xu hướng bẩm sinh cụ thể hóa cả nội dung của kinh nghiệm cũng như chính mình như là chủ thể đang kinh nghiệm. Theo quan điểm này, trong khi việc nhận biết sự khác biệt hiển nhiên giữa các sự kiện tinh thần và vật lý là hữu ích trong các cách thức trên, thì việc kết luận rằng thiên nhiên tự nó - không phụ thuộc vào các cấu trúc nhận thức của chúng ta - đã tạo ra một ranh giới tuyệt đối nào đó giữa các hiện tượng tinh thần và vật lý lại là một sai lầm sâu sắc. Do đó, quan điểm *Trung quán* dứt khoát bác bỏ chủ trương *nhị nguyên thực thể* của *Descartes*, là chủ trương đã từng bị các nhà thần kinh học đương thời công khai phê phán. Những người theo *Trung quán tông* hoặc những người ủng hộ quan điểm này nêu rõ rằng: Nếu tâm và thân mỗi cái đều tự nó tồn tại - không phụ thuộc vào các danh xưng theo khái niệm - thì hẳn chúng đã không bao giờ tương tác với nhau. Do đó, có sự không tương hợp sâu sắc giữa những gì được nhìn thấy và thực tại: trong khi tâm thức và vật chất dường như vốn dĩ là hai kiểu khác nhau của "*dạng*" tồn tại độc lập, thì những vẻ ngoài như vậy lại là sai lệch; điều này chỉ trở nên rõ ràng qua sự phân tích bản thể học về bản chất của cả hai loại hiện tượng.[1]

---

[1] Điều này không phủ nhận việc trên bình diện tương đối hay theo truyền thống Trung quán tông quả thật có thừa nhận sự phân cách giữa các hiện tượng tinh thần và vật chất. Tuy nhiên, theo quan điểm của Phật giáo Mật tông được chấp nhận bởi đức Đạt-lai Lạt-ma và hầu hết các

science? The Madhyamaka view, which the Dalai Lama endorses and which in Tibet is generally considered the pinnacle of Buddhist philosophy, maintains that humans have an innate tendency to reify both the contents of experience as well as ourselves as experiencing agents. According to this view, while it is useful to recognize the apparent differences between physical and mental events in the above ways, it is a profound error to conclude that nature itself - independently of our conceptual constructs - has created some absolute demarcation between physical and mental phenomena. Thus, the Madhyamaka view explicitly refutes Cartesian substance dualism, which has been so roundly condemned by contemporary neuroscientists. Madhyamikas, or proponents of the Madhyamaka view, declare that if the mind and body did each exist inherently - independently of conceptual designations - they could never interact. Thus, there is a deep incongruity between appearances and reality: while mind and matter seem to be inherently different types of independently existing "stuff," such appearances are misleading; this becomes apparent only by an ontological analysis of the nature of both types of phenomena.[1]

[1]This is not to deny that on a relative, or conventional level, Madhyamikas do assert the duality of mental and physical phenomena. However, the Buddhist tantric view adopted by the Dalai Latma and most other Tibetan Buddhists, this duality is not as radical as the duality, say, of

Sự khó khăn trong việc đưa ra bất cứ giải thích nào về sự tương tác nhân quả giữa thân và tâm nếu cả hai được xem là những "sự vật" thực hữu và tách biệt đã được nêu ra một cách rõ ràng trong hội nghị này, và đó là lý do chủ yếu giải thích tại sao đại đa số các nhà thần kinh học đã chấp nhận một quan điểm vật lý về tâm thức. Từ cách nhìn của Phật giáo, trong khi bước này giải tỏa được sự cần thiết của bất kỳ một cơ chế nhân quả nào liên hệ giữa một tâm thức phi vật thể với não bộ, thì nó lại có khuyết điểm là không soi rọi được chút ánh sáng nào vào bản chất thực sự hay những nguồn gốc của ý thức.

Quả thực, dù thần kinh học hiện đại đã khám phá nhiều thành tố của bộ não và các tiến trình thần kinh cần thiết cho việc tạo ra các tiến trình ý thức cụ thể, nhưng khoa học này không những không đưa ra được sự giải thích thuyết phục nào về bản chất của ý thức, mà họ cũng không có bất cứ phương thức khoa học nào để nhận biết được sự hiện hữu hay vắng mặt của ý thức trong bất

---

nhà Phật học Tây Tạng khác, thì sự phân cách này không rõ rệt như sự phân cách giữa các thực thể hữu tình và vô tình. Điều này là do tất cả các sự kiện tinh thần về cơ bản đều sinh khởi từ "năng lượng cực vi tế của tâm thức" (tiếng Tây Tạng là *shin tu phra ba'i rlung sems*), vốn là một thực thể nguyên sơ gồm đủ các tính chất vật lý và nhận thức. Thế giới vật thể cũng được cho là sự biểu hiện sáng tạo (Tiếng Tây Tạng là *rtsal* hay *rol pa*) của cùng một năng lượng tâm thức này. Vì thế, theo *Kim cương thừa* thì sự khác biệt ước lệ giữa tâm thức và vật chất chính là dựa trên một sự thống nhất về cơ bản.

The difficulty of providing any explanation for the causal interaction of the body and mind if the two are regarded as real, separate "things" has been clearly addressed in this conference, and it is a chief reason why the great majority of neuroscientists have adopted a physicalist view of the mind. From a Buddhist perspective, while this step eliminates the need for any causal mechanism relating a nonphysical mind with the brain, it has the disadvantage of shedding no light on the actual nature of consciousness or its origins.

Indeed, though modern neuroscience has discovered many elements of the brain and neural processes that are necessary for the production of specific conscious processes, it has provided no cogent explanation of the nature of consciousness, nor does this discipline have any scientific means of detecting the presence or absence of consciousness in any organism whatsoever. Over the years since this meeting, I have heard no more

---

sentient and nonsentient entities. The reason for this is that all mental events fundamentally stem from the "very subtle energy-mind" (Tib. *shin tu phra ba'i rlung sems*), which is a primordial reality having both physical and cognitive attributes. The physical world, too, is said to be a creative display (Tib. *rtsal* or *rol pa*) of this same energy-mind. Thus, according to the Varjayana, the conventional dualism of mind and matter is base upon a fundamental monism.

kì một loài sinh vật nào cả. Nhiều năm sau cuộc hội nghị này, tôi vẫn không nghe có thêm sự giải thích sáng tỏ nào của các nhà duy vật về ý thức, ngoài những gì đã nêu ra ở đây, nói rõ hơn, họ cho rằng đó chỉ hoàn toàn là một điều kiện tự nhiên của bộ não được hoạt hóa. Tôi cũng không nghe được gì thêm về nguồn gốc của ý thức ngoài phát biểu rằng ý thức là một cái gì đó sinh khởi khi có đủ các tế bào thần kinh cùng với các nối kết đủ phức tạp để hỗ trợ hoạt động nhận thức. Những trình bày đó không thực sự giải thích được gì, và hầu như không thể xem là các lý thuyết khoa học, vì chúng không thích hợp cho cả việc kiểm nhận hay bác bỏ kinh nghiệm.

Trung quán tông không chỉ bác bỏ quan điểm rằng tâm thức là một cái gì đó tự hữu, mà họ cũng phủ nhận một cách tương tự việc cho rằng các hiện tượng vật lý như ta thể nghiệm và nhận thức về chúng là các sự vật tự tồn; thay vì vậy, các hiện tượng vật lý được cho là tồn tại trong mối quan hệ với các nhận thức và quan niệm của ta. Những gì ta nhận thức chắc chắn có quan hệ với các kiểu cách cảm nhận của ta trong việc quan sát, và các cách thức ta nhận hiểu về các hiện tượng chắc chắn có liên hệ tới những quan niệm và ngôn ngữ của ta.

Khi phủ nhận sự tồn tại độc lập của tất cả mọi hiện tượng làm nên thế giới kinh nghiệm của chúng ta, quan điểm *Trung quán* tách rời khỏi cả chủ nghĩa *nhị nguyên thực thể* của *Descartes* lẫn chủ nghĩa *đơn nguyên thực*

illuminating materialist explanation of consciousness than that offered here, namely that it is simply a natural condition of the activated brain. Nor have I heard anything more revealing concerning the origins of consciousness than the statement that it is something that arises when there are enough neurons with elaborate enough connections to support conscious activity. Such accounts actually explain nothing, and they can hardly be counted as scientific theories, for they do not lend themselves to either empirical verification or refutation.

Not only do Madhyamikas reject the notion that the mind is an inherently existent substance, or thing, they similarly deny that physical phenomena as we experience and conceive of them are things in themselves; rather, physical phenomena are said to exist in relation to our perceptions and conceptions. What we perceive is inescapably related to our perceptual modes of observation, and the ways in which we conceive of phenomena are inescapably related to our concepts and languages.

In denying the independent self-existence of all the phenomena that make up the world of our experience, the Madhyamaka view departs from both the substance dualism of Descartes and the substance monism - namely,

thể - tức là chủ nghĩa duy vật - đó là đặc tính của khoa học hiện đại. Chủ nghĩa duy vật đề xuất bởi nhiều nhà khoa học đương thời dường như khẳng định rằng thế giới thực được cấu thành bởi các thực thể vật lý tự hữu, trong khi tất cả các hiện tượng tinh thần được xem như chỉ hoàn toàn là những sự trình hiện, không có bất kì thực thể nào trong đó và thuộc về chúng. Rất nhiều luận điểm được hình thành từ sự khác biệt này giữa các trình hiện và thực tại.

Quan điểm *Trung quán* cũng nhấn mạnh sự khác biệt giữa các trình hiện và thực tại, nhưng theo một cách hoàn toàn khác. Quan điểm này cho rằng tất cả các hiện tượng tinh thần và vật lý mà ta kinh nghiệm xuất hiện như thể là chúng tồn tại trong nhau và thuộc về nhau, hoàn toàn không phụ thuộc vào kiểu cách hay nhận thức và quan niệm của chúng ta. Chúng có vẻ như là những sự vật tự hữu, nhưng trong thực tại chúng tồn tại như là các sự kiện có liên hệ phụ thuộc. Sự phụ thuộc của chúng có 3 tầng:

1. Các hiện tượng khởi lên trong sự phụ thuộc vào các ảnh hưởng nhân quả ngay trước đó,

2. Chúng tồn tại phụ thuộc vào các thành phần và (hoặc là) các thuộc tính của riêng chúng,

3. Các hiện tượng tạo nên thế giới kinh nghiệm của chúng ta phụ thuộc vào sự định danh ngôn ngữ và quan niệm của chúng ta về chúng.

physicalism - that is characteristic of modern science. The physicalism propounded by many contemporary scientists seems to assert that the real world is composed of physical things-in-themselves, while all mental phenomena are regarded as mere appearances, devoid of any reality in and of themselves. Much is made of this difference between appearances and reality.

The Madhyamaka view also emphasizes the disparity between appearances and reality, but in a radically different way. All the mental and physical phenomena that we experience, it declares, appear as if they existed in and of themselves, utterly independent of our modes or perception and conception. They appear to be inherently existing things, but in reality they exist as dependently related events. Their dependence is threefold:

(1) phenomena arise in dependence upon preceding causal influences,

(2) they exist in dependence upon their own parts and/or attributes, and

(3) the phenomena that make up the world of our experience are dependent upon our verbal and conceptual designations of them.

Về mặt trực giác, sự phụ thuộc ba tầng này không rõ rệt, vì chúng bị che giấu bởi sự trình hiện của các hiện tượng như là có khả năng tự tồn và không phụ thuộc vào sự định danh theo khái niệm. Dựa trên những trình hiện sai lệch này, cũng là điều hoàn toàn tự nhiên khi nghĩ về các hiện tượng, hay nắm bắt chúng về mặt khái niệm, như là những sự vật tự xác định mình trong chính toàn thể ấy. Xu hướng này được biết tới như là sự *vật thể hóa*, và theo quan điểm *Trung quán*, đây là một sự sai lầm bẩm sinh tạo ra nền tảng cho vô số các phiền não tinh thần. Sự *vật thể hóa* tách rời mọi sự vật ra khỏi toàn cảnh, nhìn các hiện tượng mà không hề xem xét tới mối quan hệ nhân quả làm sinh khởi chúng, và cũng không xem xét tới những phương thức quan sát và hình thành khái niệm cụ thể được sử dụng để nhận biết chúng. Tên gọi *Trung quán* được hình thành là vì quan điểm này cố tránh khỏi hai phía cực đoan: một bên là vật thể hóa các hiện tượng và một bên là phủ nhận sự tồn tại của chúng.

Theo quan điểm *Trung quán*, các sự kiện tinh thần cũng có thực *tính không* khác gì so với các sự kiện vật lý. Trong kinh nghiệm tri giác thông thường của chúng ta, quả thật có những kiểu khác biệt giữa các hiện tượng vật lý và tinh thần. Trong khi các hiện tượng vật lý thường có khối lượng, vị trí, vận tốc, hình dáng, kích cỡ, và nhiều thuộc tính vật lý khác, thì những điều này nói chung không phải là đặc tính của các hiện tượng tinh thần. Chẳng hạn, ta thường không nhận biết được tình

This threefold dependence is not intuitively obvious, for it is concealed by the appearance of phenomena as being self-sufficient and independent of conceptual designation. On the basis of these misleading appearances it is quite natural to think of, or conceptually apprehend, phenomena as self-defining things in themselves. This tendency is known as reification, and according to the Madhyamaka view, this is an inborn delusion that provides the basis for a host of mental afflictions. Reification decontextualizes. It views phenomena without regard to the causal nexus in which they arise, and without regard to the specific means of observation and conceptualization by which they are known. The Madhyamaka, or Centrist, view is so called for it seeks to avoid the two extremes of reifying phenomena on the one hand, and of denying their existence on the other.

In the Madhyamaka view, mental events are no more or less real than physical events. In terms of our common-sense experience, differences of kind do exist between physical and mental phenomena. While the former commonly have mass, location, velocity, shape, size, and numerous other physical attributes, these are not generally characteristic of mental phenomena. For example, we do not commonly conceive of the feeling of affection for another person as having mass or location.

cảm yêu mến của một người đối với người khác như là có khối lượng hay vị trí. Những thuộc tính vật lý này cũng không hợp với các hiện tượng tinh thần khác như là sự buồn bã, một hình ảnh được nhớ lại từ thời thơ ấu, hình dung của một đóa hồng, hay ý thức về bất cứ điều gì. Do đó, các hiện tượng tinh thần không được xem như là vật thể, bởi lẽ đơn giản là chúng không có nhiều thuộc tính là đặc tính chỉ có ở các hiện tượng vật lý. Do đó, Phật giáo chưa từng chấp nhận các nguyên lý vật lý chỉ xem các vật thể vật lý mới là có thực. Trở lại với *Chân lý thứ nhất*, cả những khổ đau thể chất và tinh thần đều được thừa nhận, nhưng theo quan điểm *Trung quán*, chúng đều không tồn tại như là những sự kiện *tự hữu*, và do đó, tính *nhị nguyên* giữa chúng là một bản tính tương đối, không phải tuyệt đối.

SỰ THẬT VỀ NGUỒN GỐC CỦA KHỔ ĐAU

Cũng giống như việc thừa nhận hai loại khổ đau - thể chất và tinh thần - Phật giáo cũng xác nhận sự tồn tại của cả hai loại ảnh hưởng tinh thần và thể chất là nguyên nhân làm sinh khởi đau khổ. Chẳng hạn, các tổn thương vật lý tạo ra đau đớn về thể chất và cũng có thể gây hậu quả thống khổ về tinh thần. Mặt khác, các thái độ nhất định như là kiêu ngạo, thiếu tự tin, thèm muốn, thù địch và ghen tức cũng có thể gây ra sự khổ não về tinh thần, và những thúc bách tinh thần này cũng có thể dẫn người ta tới các hành vi tạo ra sự đau đớn thể xác.

These physical attributes are no more appropriate to other mental events such as sadness, a recalled image from one's childhood, the visual perception of a rose, or consciousness of any sort. Mental phenomena are, therefore, not regarded as being physical, for the simple reason that they lack many of the attributes that are uniquely characteristic of physical phenomena. Thus, Buddhism has never adopted the physicalist principle that regards only physical things as real. To return to the First Noble Truth, both physical and mental suffering are to be recognized, but according the Madhyamaka view, neither exists as a thing-in-itself, and therefore the dualism between them is of a relative, not an absolute, nature.

THE REALITY OF THE SOURCES OF SUFFERING

Just as Buddhism recognizes two types of suffering - mental and physical - so does it affirm the existence of both mental and physical causal influences that give rise to suffering. Physical injury, for example, produces physical pain and it may also result in mental anguish. On the other hand, certain attitudes such as arrogance, insecurity, craving, hostility, and jealousy may also result in mental distress, and these mental impulses may also

Cũng có điều rõ ràng là những đau ốm và tổn thương thể chất không nhất thiết gây hậu quả buồn đau về tinh thần - chúng không gây hậu quả như thế cho tất cả mọi người bất cứ khi nào có các sự kiện vật lý như vậy xảy ra - và những đau khổ tinh thần cũng có thể sinh khởi ngay cả khi không có bất kì ảnh hưởng vật lý rõ rệt nào. Chẳng hạn, người ta có thể cảm thấy buồn khổ sâu sắc vì không nhận được một cuộc điện thoại từ ai đó. Điều này không có ý nói là không có các mối tương quan sinh lý học thần kinh với trạng thái buồn khổ như thế - nghĩa là không có các sự kiện não bộ có thể là cần thiết cho sự sinh khởi trạng thái buồn khổ đó - nhưng không có bằng chứng cho thấy các tiến trình vật lý là những nguyên nhân chính yếu gây ra sự đau buồn của một người. Thật ra, Phật giáo Tây Tạng xác nhận rằng tất cả những trạng thái tinh thần mà con người trải nghiệm quả là có các tương quan sinh lý trong cơ thể, nhưng không hạ thấp các trạng thái tinh thần được thể nghiệm một cách chủ quan thành các trạng thái cơ thể thuần túy khách quan.

Đức *Dalai Lama* đã nhiều lần khẳng định rằng, nếu các yếu tố nào trong Phật học, bao gồm cả quan điểm Trung quán, bị bác bỏ một cách thuyết phục bởi các chứng cứ thực nghiệm mới hay lập luận vững chắc, thì những yếu tố đó phải bị loại bỏ. Nhiều nhà thần kinh học ngày nay cho rằng các tiến trình tinh thần thực ra không gì khác hơn là các tiến trình não bộ: Tất cả các hiện tượng tinh thần hoặc là đồng nhất với các sự kiện não bộ hoặc hoàn toàn được tạo ra bởi chúng và không hề có sự tồn tại tách

lead one into activities that produce physical pain as well. It is also apparent that physical illnesses and injuries do not necessarily result in mental distress - they do not do so for everyone whenever such physical events occur - and mental suffering may arise even in the absence of any apparent physical influences. For example, one may feel deeply distressed by not receiving a telephone call from someone. This is not to say that there are no neurophysiological correlates to such unhappiness - that is, that there are no brain events that may be necessary for the arising of unhappiness - but it is not evident that those physical processes are the primary causes of one's distress. Indeed, Tibetan Buddhism asserts that all the mental states we experience as humans do have physiological correlates in the body, but it does not reduce the subjectively experienced mental states to purely objective, bodily states.

As the Dalai Lama has affirmed many times, if elements of Buddhist doctrine, including the Madhyamaka view, are compellingly refuted by new empirical evidence or cogent reasoning, then those Buddhist tenets must be abandoned. Many neuroscientists today claim that mental processes are in fact nothing other than brain processes:

biệt với các sự kiện não bộ. Quan điểm này không tương hợp với Phật giáo, vậy nên nếu có các lập luận thuyết phục để chấp nhận nó thì Phật học cần phải được xem xét lại một cách tương ứng.

Sự phát triển liên tục về số lượng các khám phá thần kinh học về sự tương ứng giữa các tiến trình tinh thần nhất định với các sự kiện thần kinh cụ thể có thể được diễn dịch hợp lý theo một trong hai cách. Thứ nhất, chứng cứ này có thể gợi ý rằng các tiến trình tinh thần là đồng nhất hay ít ra cũng là đi kèm với các tiến trình não tương ứng. Nếu đúng vậy thì đây có thể xem là chứng cứ hỗ trợ cho quan điểm duy vật rằng tâm thức chỉ đơn thuần là một chức năng của não bộ, nhưng chắc chắn đây không phải là kết luận hợp lý duy nhất có thể rút ra từ chứng cứ này. Cách diễn dịch khác là, các tương ứng như thế giữa các tiến trình tinh thần và thần kinh có thể biểu thị rằng các tiến trình tinh thần xảy ra trong sự phụ thuộc vào các tiến trình não. Điều này gợi ý về một mối quan hệ nhân quả giữa hai loại hiện tượng, để ngỏ khả năng có thể có những nguyên nhân khác - có thể là một bản chất nhận thức phi vật lý - vốn là cần thiết cho việc tạo ra các tiến trình tinh thần.

Kinh nghiệm tri giác thông thường cho thấy rằng các sự kiện tinh thần và vật lý gây ra các ảnh hưởng nhân quả tác động lẫn nhau. Từ lâu ta đã biết rằng các kích thích vật lý từ môi trường và thân thể của chúng ta ảnh hưởng đến các nhận thức, tư duy và cảm xúc. Và các hoạt

all mental events are either identical to brain events or are solely produced by them and have no existence apart from them. This view is at variance with Buddhism, so if there are compelling grounds for adopting it, Buddhist doctrine should be revised accordingly.

The ever-growing body of neuroscientific discoveries concerning the correspondence of specific mental processes to specific neural events can be reasonably interpreted in either of two ways. This evidence might suggest that mental processes are identical to, or at least concomitant with, their corresponding brain processes. If this turns out to be the case, this could be regarded as evidence in support of the materialist view that the mind is simply a function of the brain, but this is certainly not the only logical conclusion that could be drawn from such evidence. Alternatively, such correspondences between mental and neural processes might demonstrate that mental processes occur in dependence upon brain processes. This suggests a causal relation between two sorts of phenomena, which leaves open the possibility that there may be other causes - possibly of a non-physical, cognitive nature - that are necessary for the production of mental processes.

Common-sense experience suggests that mental and physical events exert causal influences upon each

động tinh thần - bao gồm chính các nhận thức, tư duy, và cảm xúc đó - lại ảnh hưởng đến cơ thể. Phật giáo xem các hỗ tương nhân quả như thế chỉ là giá trị bề mặt; cả tác nhân vật lý lẫn tinh thần đều không được loại trừ dựa vào bất cứ giả thiết suy luận nào. Phật giáo xem các sự kiện tinh thần thể nghiệm một cách chủ quan như là *phi vật thể* trong ý nghĩa rằng chúng không tạo thành từ các hạt tử vật chất; và xem các sự kiện vật lý như là *phi tinh thần* trong ý nghĩa rằng chúng không thuộc về bản chất nhận thức. Theo như kiểu giới hạn của chủ trương nhị nguyên này, thì loại cơ chế vật lý nào có thể giải thích cho sự tương tác nhân quả giữa hai loại hiện tượng này? Câu hỏi này giả định rằng tất cả các nguyên nhân đều đòi hỏi phải có cơ chế vật lý, nhưng giả định này chưa từng được các nhà Phật học nêu ra.

Với tôi, không có bằng chứng cho thấy ngành vật lý đương thời bác bỏ quan điểm nhị nguyên giới hạn đưa ra bởi quan điểm *Trung quán*. Vũ trụ học hiện đại gợi ý rằng thế giới vật lý có thể đã từng hình thành từ chính không gian, vốn không bao gồm các hạt tử vật chất và do đó là *phi vật thể* trong ý nghĩa của từ ngữ này theo Phật giáo như vừa nói trên. Nhiều nhà vật lý giờ đây cũng xem thời gian là rất giống như một chiều của không gian, và ngay cả năng lượng tự nó cũng không nhất thiết là một thực thể vật chất hoàn toàn khách quan. Trong khi nguyên lý bảo toàn năng lượng đã từng được các nhà thần kinh học thừa nhận như một định luật vật lý loại trừ bất cứ ảnh

other. It has long been known that physical stimuli from our environment and from our body influence our perceptions, our thoughts, and feelings. And mental activity - including those same perceptions, thoughts, and feelings - influences the body. Buddhists take such causal interrelatedness at face value; neither physical nor mental causal agency is discounted due to any speculative presuppositions. Buddhism regards subjectively experienced mental events as being nonphysical in the sense that they are not composed of particles of matter; it regards physical events as being nonmental in the sense that they are not of the nature of cognition. Given this limited kind of dualism, what kind of physical mechanism does it posit to account for the causal interaction between these two kinds of phenomena? This question presupposes that all causation requires physical mechanisms, but this assumption has never been held by Buddhists.

It is not evident to me that contemporary physics refutes the limited dualist view proposed by the Madhyamaka view. Modern cosmology suggests that the physical world may have arisen from space itself, which is not composed of particles of matter and hence is not physical in the above Buddhist sense of the term. Many physicists now regard time, too, as being very

hưởng phi vật thể nào trong thế giới vật lý, thì *Richard Feynman* (bản thân là một nhà vật lý nổi tiếng)[1] chỉ ra rằng đây là một nguyên lý toán học và không phải sự mô tả một cơ chế hay bất kì điều gì cụ thể. Ông nói thêm rằng, trong vật lý học ngày nay, chúng ta hoàn toàn không biết năng lượng là gì,[2] để ngỏ khả năng - như các nhà *Trung quán* đề xuất - rằng năng lượng theo như ta nhận thức không phải là một cái gì tồn tại hoàn toàn khách quan như một thực thể vật lý độc lập. Do nơi khả năng chuyển đổi giữa khối lượng và năng lượng, điều này cũng làm nảy sinh những vấn đề lý thú về trạng thái bản chất của vật chất.

Euan Squires, một nhà vật lý lý thuyết đương đại, xác nhận một cách dứt khoát rằng các định luật bảo toàn của vật lý không nên được dùng như nền tảng vững chắc để bác bỏ giả thuyết nhị nguyên về tâm thức và vật chất.[3] Trước khi có công trình của *Newton*,[4] các nhà vật lý đã tin rằng tất cả các lực chỉ hoàn toàn là các hiệu ứng "đẩy

---

[1]Richard P. Feynman (1918-1988), nhà vật lý người Mỹ, đoạt giải Nobel Vật lý vào năm 1965 Nobel cùng với một người Mỹ khác là Julian S. Schwinger và một người Nhật là Tomonaga Shin'ichiro. (ND)

[2]Xem *The Feynman Lectures on Physics* (Reading, Mass.: Addison-Wesley, 1963), trang 42, tác giả R. P. Feynman, R. B. Leighton và M. Sands.

[3]Xem Conscious Mind in the Physical World (Bristol: Adam Hilger, 1990), trang 22, tác giả Euan Squires.

[4]Isaac Newton (1642-1727), người Anh, là nhà vật lý, toán học và triết học tự nhiên, được xem là một trong các nhà khoa học vĩ đại nhất từ trước đến nay. (ND)

like a dimension of space, and even energy itself is not necessarily a purely objective, material entity. While the principle of the conservation of energy has often been posited by neuroscientists as a physical law that prohibits any non-material influences in the physical world, Richard Feynman (himself an avowed physicalist) points out that this is a mathematical principle and not a description of a mechanism or anything concrete. He adds that in physics today we have no knowledge of what energy is,[1] leaving open the possibility, as the Madhyamikas propose, that energy as we conceive it is not something that exists purely objectively as an independent physical reality. Given the interchangeability of mass and energy, this raises interesting questions concerning the ontological status of matter as well.

The contemporary theoretical physicist Euan Squires explicitly claims that the conservation laws of physics should not be posited as compelling grounds for refuting dualist hypotheses of mind and matter.[2] Until the work of Newton, physicists believed that all forces

[1]R. P. Feynman, R. B. Leighton, and M. Sands, The Feynman Lectures on Physics (Reading, Mass.: Addison-Wesley, 1963), p. 42.

[2]Euan Squires, Conscious Mind in the Physical World (Bristol: Adam Hilger, 1990), p. 22.

xa ra hoặc hút lại gần" của các vật thể vật chất, nhưng định luật hấp dẫn lực của *Newton* nói ngược lại rằng, sự có mặt của một vật thể ở một nơi có thể gây ra ảnh hưởng đến một vật thể khác trong khoảng cách rất xa tùy ý, mà không cần đến sự can thiệp của bất cứ phương tiện hay cơ chế nào. Do đó, *Squires* chỉ ra rằng, "*chủ trương vật chất*" theo cách hiểu hẹp nhất đã kết thúc vào thế kỉ 17. Tương tự, cho đến cuối thế kỉ 19, hầu hết các nhà khoa học đều nhìn thế giới theo quan điểm chủ nghĩa vật chất cơ giới, vốn đòi hỏi một phương tiện vật chất cho sự truyền ánh sáng. Nhưng nguyên lý cơ học này cũng trở nên lỗi thời khi *Maxwell*[1] chứng minh bằng toán học rằng không hề cần đến phương tiện vật chất nào cả. Và *Michelson*[2] và *Morley* chứng minh bằng thực nghiệm sự không có mặt của bất kì chứng cứ vật lý nào cho một phương tiện như thế. Do đó, nguyên lý cơ học cổ điển đã bị đào thải trong thế kỉ 19 và thậm chí càng bị chôn sâu bởi các khám phá trong lĩnh vực cơ học lượng tử của thế kỉ 20.[3] Trong những thí dụ nêu trên, các giả định dựa vào sự suy đoán đã bị loại bỏ bởi những tiến bộ về tri thức trong tinh thần thẩm vấn khoa học cao nhất.

---

[1]James Clerk Maxwell (1831-1879), nhà vật lý người Anh, nổi tiếng với công trình nghiên cứu về mối quan hệ giữa ánh sáng và sóng điện từ. (ND)

[2]Albert A. Michelson (1852-1931), nhà vật lý người Mỹ gốc Đức, đoạt giải Nobel Vật lý năm 1907. (ND)

[3]Tôi (Tiến sĩ Alan Wallace) đã khảo sát toàn diện chủ đề này từ quan điểm Phật giáo trong sách Choosing Reality: A Buddhist View of Physics and the Mind. (Ithaca, Snow Lion, 1996).

were simply "push/pull" effects of material bodies, but Newton's law of gravitation countered that the presence of an object at one place could influence the behavior of another at an arbitrarily large distance away, without any intervening medium or mechanism. Thus, as Squires points out, "materialism" in its narrowest interpretation died in the seventeenth century. Similarly, until the late nineteenth century, most scientists viewed the world from the perspective of mechanistic materialism, which required a material medium for the propagation of light. But this principle of mechanism also became obsolete when Maxwell mathematically demonstrated that no such medium was necessary, and Michelson and Morley empirically demonstrated the absence of any physical evidence for such a medium. Thus, the classical principle of mechanism died in the nineteenth century and was even more deeply entombed by twentieth-century discoveries in the field of quantum mechanics.[1] In the examples cited above, speculative preconceptions have been dispelled by advances in knowledge, in the best spirit of scientific inquiry.

---

[1] I have delve into this topic from a Buddhist perspective in Choosing Reality: A Buddhist View of Physics and the Mind. (Ithaca, Snow Lion, 1996).

Trở lại với sự giải thích của Phật giáo về các tác động qua lại giữa thân và tâm, nếu các tiến trình tinh thần và vật lý không ảnh hưởng đến nhau bằng vào một cơ chế nào đó, vậy làm thế nào chúng tương tác với nhau? Phật giáo mở đầu bằng việc xác nhận giá trị của kết luận dựa theo tri giác thông thường rằng các hiện tượng tinh thần và vật chất có ảnh hưởng lẫn nhau - điều mà các nhà khoa học trong hội nghị này cũng hoàn toàn thừa nhận. Sự thừa nhận này dựa trên cơ sở sự giải thích rất rõ ràng của Phật giáo về quan hệ nhân quả: A chỉ có thể được xem là nguyên nhân của B nếu (1) A xuất hiện trước B và (2) khi sự xuất hiện của A bị ngăn chặn thì sự xuất hiện của B cũng bị ngăn chặn. Như vậy, lý thuyết hiện tượng nhân quả này không nhất thiết đòi hỏi phải có một cơ chế.

Như đức *Dalai Lama* đã chỉ ra, có một sự phân chia thành hai lớp đơn giản của quan hệ nhân quả và điều đó liên quan chặt chẽ đến bản chất của ý thức. A có thể là nguyên nhân chính yếu của B, trong trường hợp nó thực sự chuyển dạng thành B, hay A có thể là nguyên nhân phối hợp của B, trong trường hợp nó góp phần cho sự xuất hiện của B nhưng không chuyển dạng thành B. Vậy, nếu các trạng thái tinh thần thực sự không gì khác hơn là các trạng thái não bộ, thì không có vấn đề gì trong việc khẳng định các sự kiện sinh lý thần kinh trước đó chuyển dạng thành các trạng thái tinh thần, và vì thế có vai trò như là các nguyên nhân chính yếu của các trạng

To return to the Buddhist account of mind/body interactions, if mental and physical processes do not influence each other by means of some mechanism, how do they interact? Buddhism begins by affirming the validity of our common-sense conclusion that mental and physical phenomena influence each other - a point that the scientists in this conference explicitly confirmed. This affirmation is made on the basis of a very straightforward, Buddhist definition of causality: A can be regarded as a cause of B if and only if (1) A precedes B, and (2) were the occurrence of A to have been averted, the occurrence of B would have been averted. Thus, this phenomenological theory of causality does not necessarily require mechanism.

As the Dalai Lama pointed out, there is a simple, twofold classification of causality that has a strong bearing on the nature of consciousness. A may be a substantial cause of B, in which case it actually transforms into B, or A may be a cooperative cause of B, in which case it contributes to the occurrence of B, but does not transform into it. Now if mental states are in fact nothing other than brain states, then there is no problem in asserting that prior neurophysiological events transform into mental states, and thereby act as their

thái tinh thần đó. Nhưng để kết luận chắc chắn rằng các sự kiện tinh thần là đồng nhất với những sự kiện thần kinh tương ứng của chúng - hay cho rằng các sự kiện tinh thần đó chỉ đơn giản là một chức năng hay trạng thái của các trạng thái não bộ tương ứng - thì phải chứng minh bằng thực nghiệm rằng cả hai sự kiện xảy ra đồng thời chứ không tiếp nối nhau. Điều này đòi hỏi phải biết được thời điểm chính xác khi một sự kiện tinh thần xảy ra và thời điểm chính xác khi sự kiện thần kinh tương ứng của nó xảy ra, và xác định xem liệu hai thời điểm đó là đồng thời hay tiếp nối nhau. Trong phạm vi kiến thức của tôi thì điều này chưa từng được thực hiện, và tôi cũng không biết phải làm thế nào để thực hiện được điều này với một độ chính xác cần thiết. Nếu các hiện tượng tinh thần được sản sinh từ các hiện tượng thần kinh trước đó, thì cả hai không thể đồng nhất. Trong trường hợp đó, câu hỏi hợp lý có thể đưa ra là: Các tiến trình vật lý giữ vai trò như các nguyên nhân chính yếu hay như những nguyên nhân phối hợp cho các tiến trình tinh thần?

Nếu các sự kiện vật lý trong khi gây ra các hiện tượng tinh thần phi vật lý sẽ chuyển dạng vào các hiện tượng tinh thần đó, thì khối lượng và năng lượng của các sự kiện vật lý đó hẳn phải mất đi trong tiến trình này. Quan điểm này bị bác bỏ bởi cả Phật giáo lẫn khoa học, dù là với những lý lẽ khác nhau. Vì thế, Phật giáo đề xuất rằng các tiến trình vật lý có thể giữ vai trò phối hợp, nhưng không chính yếu, trong việc gây ra các hiện tượng

substantial causes. But to conclude with certainty that mental events are identical to their neural correlates - or that those mental events are simply a function or state of the corresponding brain states - it would have to be demonstrated empirically that the two occur simultaneously and not sequentially. This would entail knowing the precise moment when a mental event takes place and the precise moment its neural correlate takes place, and ascertaining whether those two moments are simultaneous or sequential. To the best of my knowledge, this has not yet been done, and it is not clear to me how it could be done with sufficient precision. If mental events are produced from prior neural events, the two cannot be identical, in which case it is valid to ask: Do physical processes act as substantial causes or as cooperative causes for mental processes?

If physical events, in causing nonphysical mental events, were to transform into them, the mass/energy of those physical events would have to disappear in the process; this is a position rejected by Buddhism and science alike, albeit for different reasons. Buddhism therefore proposes that physical processes may act as cooperative, but not substantial, causes for mental processes. In the meantime, physical events commonly act as substantial

tinh thần. Trong khi đó, các sự kiện vật lý thường giữ vai trò như nguyên nhân chính yếu của những sự kiện vật lý tiếp theo sau. Nhưng điều này làm nảy sinh câu hỏi: Nếu các tiến trình vật lý liền trước đó chỉ giữ vai trò như các nguyên nhân phối hợp, thì điều gì là nguyên nhân chính yếu của các sự kiện tinh thần, nếu có? Còn nếu các tiến trình tinh thần không có nguyên nhân chính yếu, thì điều này sẽ hàm ý rằng chúng khởi lên không từ đâu cả. Phật giáo bác bỏ khả năng này, cũng giống như đã bác bỏ quan điểm cho rằng các sự kiện vật lý có thể khởi lên không từ đâu cả.

Kết luận của Phật giáo là: các sự kiện tinh thần xảy ra trước giữ vai trò như các nguyên nhân chính yếu của các sự kiện tinh thần theo sau. Đôi khi, một số trạng thái tinh thần nhất định chuyển sang trạng thái tiềm tàng, chẳng hạn như nhãn thức[1] tiềm ẩn khi ta ngủ. Nhưng dòng tương tục của tâm thức thì không bao giờ mất đi và cũng không bao giờ khởi lên không từ đâu cả.

Toàn bộ nền Phật học đều liên quan đến việc nhận diện bản chất và nguồn gốc của đau khổ cũng như tìm ra các phương thức để loại trừ khổ đau tận cội nguồn của nó. Chủ yếu dựa vào sự khảo sát bằng các phương thức suy nghiệm và luận lý, Phật giáo quan tâm trước nhất

[1]Nhãn thức: năng lực nhận biết hình sắc. Phật giáo quan niệm có những năng lực nhận biết khác nhau đối với các đối tượng khách

causes for subsequent physical events. But this raises the question: If preceding physical processes act only as cooperative causes for mental events, what, if anything, are the substantial causes of mental events? If mental processes had no substantial causes, this would imply that they arise from nothing; Buddhism rejects this possibility, just as it rejects the notion that physical events can arise from nothing.

The conclusion drawn by Buddhism is that prior mental events act as the substantial causes of subsequent mental events. At times, specific mental states enter a dormant state, as, for example, when visual awareness is withdrawn as one falls asleep. But the continuum of the mind is never annihilated, nor does it ever arise from nothing.

The whole of Buddhism is concerned with identifying the nature and origins of suffering, and with exploring means to eliminate suffering from its source. Relying chiefly on contemplative and logical modes of inquiry, it

---

quan, như nhãn thức là năng lực nhận biết hình sắc, nhĩ thức là năng lực nhận biết âm thanh... cùng với tỉ thức (nhận biết mùi hương), thiệt thức (nhận biết vị nếm), thân thức (nhận biết sự xúc chạm), và ý thức (nhận biết các tư tưởng), tạo thành sáu thức (Lục thức), tương ứng với sáu trần (Lục trần), là 6 đối tượng khách quan cửa kể. (ND)

đến các phiền não tinh thần, phân biệt với các bệnh tật thể chất, và chú ý tới các nguyên nhân tinh thần của sự đau buồn nhiều hơn là những nguyên nhân vật lý.

Trong việc tìm hiểu các nguyên nhân vật lý của sự đau khổ tinh thần, Phật giáo có rất nhiều điều để học hỏi từ khoa thần kinh học hiện đại. Trong Phật giáo không có điểm nào bác bỏ các ảnh hưởng của di truyền, sự mất cân bằng điện hóa trong não bộ và những loại tổn thương não khác góp phần gây ra các rối loạn chức năng tinh thần, nhưng trước những chứng cứ thuyết phục như thế, người Phật tử có thể nêu ra các câu hỏi như là: Nếu hai người cùng chịu một kiểu rối loạn tinh thần nào đó do di truyền, tại sao một người gục ngã trước căn bệnh còn người kia thì không? Tương tự, hai người cùng hứng chịu các loại chấn thương rất giống nhau, nhưng phản ứng tâm lý của họ có thể rất khác nhau. Sự giới hạn việc theo đuổi các câu hỏi như vậy riêng trong phạm vi các nguyên nhân sinh lý có vẻ như không thỏa đáng, cho dù khuynh hướng siêu hình của người ấy có là gì đi nữa.

Sự xác định một nguyên nhân vật lý của một rối loạn tinh thần không loại trừ khả năng còn có các nhân tố tâm lý quan trọng cũng liên quan đến nó. Vì thế, việc khuyên một người né tránh hay xử lý tốt một số tình huống có thể dẫn tới các vấn đề tinh thần nào đó là lời khuyên đúng đắn. Tuy nhiên, đạo Phật chú trọng nhiều hơn đến việc nhận diện và chữa lành các tiến trình tinh thần nội tâm

is concerned chiefly with mental afflictions, as opposed to physical illness, and it has attended more to the mental causes of distress than to physical causes.

In its pursuit of understanding the physical causes of mental suffering, Buddhism has much to learn from modern neuroscience. There is nothing in Buddhism to refute genetic influences, electrochemical imbalances in the brain, and other types of brain damage as contributing to mental dysfunctions, but in the face of such compelling evidence, a Buddhist might ask such questions as: if two people are genetically prone to a certain type of mental disorder, why is it that one may succumb to the disease and the other not? Likewise, two people may be subjected to very similar kinds of trauma, yet their psychological responses may be very different. To limit the pursuit of such questions solely to physiological causation seems unjustified, regardless of one's metaphysical orientation.

The identification of a physical cause of a mental disorder does not preclude the possibility of important psychological factors also being involved. Thus, counseling someone to avoid or more successfully manage certain kinds of circumstances that may lead to mental problems may be sound advice. However, Buddhism is more concerned with identifying and healing the inner mental processes that make one vulnerable to such outer

làm cho một người dễ bị tổn thương bởi những tác động từ bên ngoài như thế. Thay vì cố sức kiểm soát hay tránh né hoàn cảnh bên ngoài, đạo Phật nhận ra rằng có nhiều tình huống khó khăn bên ngoài là không thể kiểm soát và đôi khi không thể tránh né. Do đó, đạo Phật tập trung chủ yếu vào việc tìm hiểu khả năng linh hoạt của tâm thức, đặc biệt là trong ý nghĩa làm cho tâm thức giảm bớt được khuynh hướng đau khổ, bất chấp môi trường xung quanh.

Tóm lại, Phật giáo nhấn mạnh vào việc kiểm soát tự tâm hơn là kiểm soát môi trường chung quanh. Đây có thể là lý do tại sao đức *Dalai Lama* biểu lộ một mối quan tâm như thế về các nguyên nhân gây các chứng rối loạn tinh thần, chẳng hạn như chứng trầm cảm kinh niên, bởi vì Phật giáo quan tâm đến việc trừ bỏ các nguyên nhân chính yếu của những rối loạn như thế, không chỉ đơn giản là việc điều trị các triệu chứng. Bất chấp các tiến bộ y học trong hiểu biết về chứng trầm cảm kinh niên, *Lewis Judd* vẫn thẳng thắn thừa nhận rằng các loại thuốc chống trầm cảm không "*chữa khỏi*" các rối loạn này; chúng chỉ "*đối phó*" hay "*kiềm chế*" các rối loạn này khi các thầy thuốc lâm sàng "*cố gắng loại bỏ các triệu chứng*". Điều này trước mắt có thể là hết sức hữu ích, nhưng nhắm đến lâu dài thì Phật giáo nhấn mạnh tầm quan trọng của việc xác định các nguyên nhân cần và đủ của tất cả các dạng rối loạn tinh thần với hy vọng rằng chúng có thể bị loại trừ và người bệnh có thể hoàn toàn bình phục.

influences. Rather than trying to control or avoid outer circumstances, Buddhism recognizes that many difficult outer circumstances are uncontrollable and at times unavoidable; therefore it focuses primarily on exploring the malleability of the mind, especially in terms of making it less prone to afflictions regardless of one's environment.

In short, Buddhism places a greater emphasis on controlling one's own mind rather than on controlling one's environment. This may be why the Dalai Lama expressed such an interest in the range of causes of such mental disorders as chronic depression, for Buddhism is concerned with counteracting the principal causes of such disorders and not simply with treating their symptoms. For all the medical advances in understanding chronic depression, Lewis Judd candidly acknowledged that antidepressants do not "cure" these disorders; they "treat" or "manage" them as clinicians "try to remove the symptoms." This may be immensely useful in the short term, but for the long term, Buddhism stresses the importance of identifying the necessary and sufficient causes of all kinds of mental disorders with the hope that they may be eliminated and the individual may be utterly healed.

Tại sao y học rất thường tự giới hạn với các giải thích liên quan đến nguyên nhân vật lý và rất nhanh chóng chuyển hướng những ảnh hưởng khác sang phạm trù được gọi một cách hoa mỹ là "các hiệu ứng *giả dược*" (nên nhớ rằng *giả dược* được định nghĩa như là các chất không có hiệu quả y học đáng kể)? Tôi ngờ rằng điều này phần lớn do nơi sự kiện là trong 300 năm theo sau thời kỳ *Cách mạng Khoa học*[1] đã không có ngành khoa học nào về tâm thức ở Tây phương, và trong 100 năm đầu tiên phát triển ngành tâm lý học thì bản chất, nguồn gốc và hiệu lực nhân quả của ý thức đã bị bỏ qua một cách phổ biến với ngoại lệ ngắn ngủi của một vài nhà nội quan học như *William James*.[2] Như *James* đã nhận xét, những hiện tượng mà ta hết sức chú tâm vào sẽ trở nên có thật đối với ta, và những hiện tượng mà ta không quan tâm tới sẽ mờ nhạt đi thành trạng thái của các trình hiện tưởng tượng, mờ ảo, cuối cùng là tương đương với chẳng có gì cả.[3] Trong khi não bộ đã trở thành rất thật đối với các nhà khoa học quan sát nó, thì các tương quan vật lý của hoạt động tinh thần, do không có được sự phát triển các kĩ thuật tinh vi tương đương để trực

---

[1] Thời kỳ Cách mạng Khoa học (Scientific Revolution): giai đoạn được xác định vào khoảng năm 1500 đến 1700, là thời kỳ các nền tảng khoa học hiện đại được thiết lập ở Tây Âu. (ND)

[2] William James (1842-1910), triết gia người Mỹ và là nhà tâm lý học, người đã phát triển triết lý của chủ nghĩa thực nghiệm. (ND)

[3] Xem "The Perception of Reality" trong sách The Principles of Psychology (New York: Dover Publications, 1950) của William James, trang 290-291.

Why is it that medical science so often confines itself to explanations involving physical causation and so swiftly relegates other influences to the euphemistic category of "placebo effects" (bearing in mind that a placebo is defined as something that has no significant medical effects)? I suspect this is largely due to the fact that for the first three hundred years following the Scientific Revolution, there was no science of the mind in the West, and for the first hundred years in the development of psychology, the nature, origins, and causal efficacy of consciousness were widely ignored, with the brief exception of a few introspectionists such as William James. As James commented, those phenomena to which we attend closely become real for us, and those we disregard are reduced to the status of imaginary, illusory appearances, equivalent finally to nothing at all.[1] While the brain has become very real for scientists observing the objective, physical correlates of mental activity, with no comparable development of sophisticated techniques for exploring mental phenomena firsthand, such subjective

[1]William James, "The Perception of Reality" in The Principles of Psychology (New York: Dover Publications, 1950), pp. 290-291.

tiếp thám sát các hiện tượng tinh thần, các hiện tượng chủ quan như là hình ảnh tinh thần, lòng tin, cảm xúc và chính tự thân ý thức, đã bị xem một cách phổ biến như các hiện tượng phụ không thật của não bộ.

Các thiền giả Phật giáo thì ngược lại, từ lâu đã không lưu tâm đến các ảnh hưởng của não bộ lên tâm thức, và do đó cho rằng các ảnh hưởng này, nếu có, là không đáng kể. Nhưng họ đã phát triển một phạm vi rộng lớn các phương pháp quán chiếu và suy nghiệm nội tâm để rèn luyện sự tập trung tâm ý nhằm trực tiếp khảo sát về bản chất, nguồn gốc và hiệu lực nhân quả của các hiện tượng tinh thần, bao gồm bản thân ý thức; và để chuyển hóa tâm thức theo các chiều hướng có lợi. Kinh nghiệm rút ra từ sự thực hành đạo Phật trong nhiều thế kỷ qua nói lên rằng tâm thức có thể linh hoạt hơn và tiềm ẩn một năng lực lớn lao hơn nhiều so với giả định hiện nay của khoa học hiện đại. Tuy nhiên, như đức *Dalai Lama* có lần đã nhận xét, những phát biểu như thế cũng giống như giấy bạc. Nếu muốn gán một giá trị cho chúng, ta phải xác nhận được rằng chúng được bảo chứng bởi kinh nghiệm có giá trị. Chỉ có những kinh nghiệm đó mới là lượng vàng bảo chứng cho loại tiền tệ là các phát biểu như trên của Phật giáo.

Liệu khoa nhận thức học hiện đại có đủ hiểu biết về não bộ và tâm thức để kết luận mà không sợ sai lầm rằng giả thuyết về một tâm thức phi vật lý là vô ích?

phenomena as mental imagery, beliefs, emotions, and consciousness itself have been widely regarded as mere illusory epiphenomena of the brain.

Buddhist contemplatives, on the other hand, have long ignored the brain's influence on the mind and therefore attribute little if any significance to it. But they have developed a wide array of introspective, contemplative methods for training the attention, probing firsthand into the nature, origins, and causal efficacy of mental events, including consciousness itself, and for transforming the mind in beneficial ways. Centuries of experience derived from Buddhist practice suggest that the mind may be far more malleable and may hold far greater potential than is now assumed by modern science. However, as the Dalai Lama has commented elsewhere, these claims are like paper money. If we are to attribute value to them, we must be able to verify that they are backed by valid experience. Only that is the gold standard behind the currency of these Buddhist claims.

Does modern cognitive science know enough about the brain and mind to safely conclude that the hypothesis of a nonphysical mind is useless? When asked what percentage of the functioning of the brain we presently understand, neuroscientist Robert Livingston replies,

Khi được hỏi chúng ta hiện nay hiểu được bao nhiêu phần trăm về chức năng của não bộ, nhà thần kinh học *Robert Livingston* trả lời: "*Khoảng 0,5%*", và *Lewis Judd* cũng tán thành: "*Chúng ta hầu như chỉ mới khảo sát được phần cạn cợt nhất.*" Dù vậy, người ta vẫn có thể theo quan điểm duy vật về tâm thức trên cơ sở là không có chứng cứ khoa học nào về sự tồn tại của bất kì một hiện tượng phi vật lý nào cả, nên giả thiết về một tâm thức phi vật lý không phải xem xét đến, dù chỉ trong chốc lát. Đây hẳn là một kết luận rất vững chắc nếu như khoa học phát triển được các thiết bị để phát hiện sự có mặt của các hiện tượng phi vật lý và các thiết bị đó xác nhận là không hề có các hiện tượng này. Tuy nhiên, trong phạm vi hiểu biết của tôi thì chưa từng có thiết bị nào như thế. Do đó, phát biểu rằng không có chứng cứ khoa học nào về sự tồn tại của bất kì hiện tượng phi vật lý nào là vô căn cứ. Nếu các nhà thần kinh học đã có một hiểu biết toàn diện về tất cả các nguyên nhân cần và đủ cho việc tạo ra ý thức, và nếu tất cả các nguyên nhân đó đều là nguyên nhân vật lý, thì tất cả các lý thuyết nhị nguyên của tâm thức và não bộ hẳn phải bị bác bỏ. Nhưng các nhà thần kinh học hiện thời đồng ý rằng họ còn cách rất xa mục tiêu đó.

Cũng là thích đáng khi nêu ra rằng, nói một cách nghiêm khắc thì vẫn chưa có bằng chứng khoa học nào về sự tồn tại của ý thức! Các nhà khoa học biết được sự tồn tại của nó chỉ vì tự mình nhận biết, và họ suy diễn trên

"Half of one percent," and Lewis Judd concurs that "we have barely scratched the surface." Nevertheless, one may still hold to a physicalist view of the mind on the grounds that there is no scientific evidence for the existence of any nonphysical phenomena whatsoever, so the hypothesis of a nonphysical mind should not be entertained even for a moment. This would be a very cogent conclusion if science had developed instruments for detecting the presence of non-physical phenomena and those instruments yielded negative results. However, to the best of my knowledge, no such instruments have ever been developed. Thus, the statement that there is no scientific evidence for the existence of anything nonphysical is unsubstantiated. If neuroscientists had a thorough understanding of all the necessary and sufficient causes for the production of consciousness, and if all those causes turned out to be physical, then all dualist theories of the mind and brain would have to be rejected. But contemporary neuroscientists agree that they are very far from that goal.

It is pertinent to point out here that, strictly speaking, there is still no scientific evidence for the existence of consciousness! Scientists know of its existence only because they are conscious themselves, and they infer on that nonscientific basis that other similar beings are

cơ sở không khoa học đó, rằng các sinh vật tương tự khác cũng có ý thức. Nhưng một thực thể khác phải tương tự như thế nào với con người mới có thể cho là có ý thức? Khi xét đến sự có mặt hay vắng mặt của ý thức trong một bào thai con người chưa sinh ra và trong các loài vật thì không có được sự nhất trí khoa học, vì lý do đơn giản là không có phương tiện khoa học nào để phát hiện sự có mặt hay vắng mặt của ý thức trong bất kì thực thể nào. Điều này cho thấy sự thiếu thốn tri thức khoa học hiện nay về bản chất, nguồn gốc và hiệu lực nhân quả của ý thức. Lưu ý đến điều này, bây giờ chúng ta chuyển sang đề tài sự chấm dứt của khổ đau và khả năng có sự vắng bặt của tự thân ý thức.

Sự thật về sự chấm dứt của khổ đau

Khi toàn bộ khổ đau đã được nhận diện và các nguyên nhân cần và đủ của nó đã được phát hiện, câu hỏi Phật giáo đưa ra là: Có thể nào vĩnh viễn thoát khỏi khổ đau và cội nguồn của nó hay không? Nhiều nhà khoa học sẽ trả lời với sự khẳng định nhanh chóng: Khi bạn chết, tất cả các kinh nghiệm của bạn đều ngưng lại, vì ý thức tan biến mất. Nói cách khác, sự chấm dứt của khổ đau xảy ra do sự diệt mất cá nhân. Trong khi điều này thường được nâng lên thành quan điểm khoa học, thì từ góc nhìn của Phật giáo, tình trạng thiếu hiểu biết của thần kinh học hiện thời về nguồn gốc và bản chất của ý thức tạo ra độ tin cậy rất thấp đối với bất kì kết luận nào mà các nhà

conscious as well. But how similar to a human being must another entity be to be deemed conscious? When it comes to the presence or absence of consciousness in unborn human fetuses and in other animals there is no scientific consensus for the simple reason that there is no scientific means of detecting the presence or absence of consciousness in anything whatsoever. This accounts for the current lack of scientific knowledge concerning the nature, origins, and causal efficacy of consciousness. With this in mind, we now turn to the topic of the cessation of suffering and the possibility of the cessation of consciousness itself.

The Reality of the Cessation of Suffering

Once the full range of suffering has been identified and its necessary and sufficient causes discovered, Buddhism asks: Is it possible to be forever freed from suffering and its sources? Many scientists would respond with a swift affirmative: when you die, all your experiences stop, for consciousness vanishes. In other words, the cessation of suffering occurs due to personal annihilation. While this is often promoted as a scientific view, from a Buddhist perspective, the present state of neuroscientific ignorance concerning the origins and nature of consciousness lends little credibility to any

khoa học có thể rút ra về tác động lên ý thức của cái chết về mặt sinh học.[1]

Phật giáo Tây Tạng xác nhận rằng trong tiến trình của sự chết, các giác quan thông thường và năng lực nhận thức trở nên tiềm tàng. Kết quả cuối cùng của tiến trình này - khi tất cả năng lực tinh thần bình thường của chúng ta đã mất đi - không phải là sự đoạn diệt tâm thức, mà là sự hiển lộ của tâm thức rất vi tế mà từ đó tất cả các tiến trình tinh thần khởi nguồn. Theo Phật giáo Tây Tạng, sự hiện diện của tâm thức vi tế này không phụ thuộc vào não bộ, cũng không đòi hỏi sự mất đi của ý thức. Đúng hơn, kinh nghiệm của loại tâm thức này là kinh nghiệm của sự nhận biết trực tiếp và nguyên sơ, được xem như là nền tảng cấu thành của thế giới tự nhiên. Khi sự nối kết giữa tâm thức vi tế này và thân thể bị cắt đứt, cái chết xảy ra. Nhưng tâm thức này không biến mất. Ngược lại, từ nơi tâm thức này tạm thời khởi lên một "thân thể tinh thần" (*thân trung ấm*), tương tự như loại thân thể phi vật lý mà người ta có trong giấc mơ. Theo sau cái chết của một người là một chuỗi kinh nghiệm tương tự như trong giấc mơ, rồi sau đó "*thân thể tinh thần*" này cũng "*chết đi*", và ngay khoảnh khắc tiếp theo đó thì đời sống kế tiếp bắt đầu, chẳng hạn như trong tử cung của người mẹ tương lai. Trong suốt thời gian phát triển bào thai, các

[1]Về cơ bản, Phật giáo không cho rằng "chết là hết". Vì thế, cái chết mà chúng ta nhìn thấy được chỉ được xem là cái chết của thân xác, hay cái chết về mặt sinh học mà thôi. (ND)

conclusions scientists may draw about the effect of biological death on consciousness.

Tibetan Buddhism asserts that during the process of dying, our normal sensory and conceptual faculties become dormant. The end result of this process, when all our normal mental faculties have withdrawn, is not the cessation of consciousness, but rather the manifestation of very subtle consciousness, from which all other mental processes originate. The presence of this subtle consciousness, according to Tibetan Buddhism, is not contingent upon the brain, nor does it entail a loss of consciousness. Rather, the experience of this consciousness is the experience of unmediated, primordial awareness, which is regarded as the fundamental constituent of the natural world. When the connection between this subtle consciousness and the body is severed, death occurs. But this consciousness does not vanish. On the contrary, from it temporarily arises a "mental body," akin to the type of nonphysical body one may assume in a dream. Following a series of dreamlike experiences subsequent to one's death, this mental body also "perishes," and in the next moment one's next life begins, for example in the womb of one's future mother. During the development of the fetus, the various sensory and conceptual faculties are developed in reliance upon the formation of the body.

giác quan và năng lực nhận thức khác nhau được phát triển dựa vào sự hình thành của cơ thể. Nhưng ý thức tinh thần được cho là đã có mặt từ thời điểm thụ thai.

Những gì là nền tảng kinh nghiệm của lý thuyết luân hồi vừa được trình bày sơ lược như trên? Nhiều thiền giả Tây Tạng bậc cao nói rằng họ có thể nhớ lại được các sự kiện trong lần chết trước đây của họ, những kinh nghiệm tương tự như trong giấc mơ theo sau đó, và tiến trình của sự thọ sinh. Trong nhiều trường hợp, họ cũng nhớ lại được các sự kiện chi tiết từ những kiếp sống quá khứ; vì theo thuyết này thì các kí ức được lưu giữ trong dòng tương tục của tâm thức được mang theo từ kiếp này sang kiếp khác. Những người không tu tập thiền định cũng có thể có khả năng nhớ lại các tiền kiếp của họ, như trong thí dụ đức *Dalai Lama* đã đưa ra về hai cô gái ở Ấn Độ nói rằng họ nhớ lại được tên của những người họ quen biết trong kiếp trước. Tuy nhiên, theo Phật giáo thì hầu hết người ta không thể nhớ được tiền kiếp của họ, vì các kinh nghiệm đó bị che khuất bởi các kinh nghiệm gần hơn của đời sống hiện tại, cũng giống như hầu hết những người lớn chỉ nhớ được rất ít về thời thơ ấu của chính đời sống này.

Trong hội nghị này, sự khó khăn của các nhà khoa học trong việc nhận hiểu khái niệm tâm thức vi tế của Phật giáo có vẻ như thật kỳ lạ, bởi vì ý niệm về các hiện tượng vật lý vi tế là phổ biến trong khoa học. Chẳng hạn, trường điện từ của một đơn điện tử là một hiện tượng vi

But mental consciousness is said to be present from the moment of conception.

What are the empirical grounds for this theory of metempsychosis, presented here only in outline? Many highly trained Tibetan Buddhist contemplatives claim to be able to recall the events of their previous death, the subsequent dreamlike experience, and the process of taking birth. In many cases they also recall detailed events from their past lives, for the memories are stored, according to this theory, in the continuum of mental consciousness that carries on from one life to another. Other people, too, may have the sense of recalling their past lives, as in the example the Dalai Lama gave of the two girls in India who purportedly recollected the names of people that they had known in previous lives. However, most people do not remember their previous lives, according to Buddhism, for those experiences are eclipsed by the more recent experiences of this life, just as most adults have few memories of their infancy in this life.

In this conference, the scientists' difficulty in understanding the Buddhist concept of subtle consciousness may appear odd, for the notion of subtle physical phenomena is common in science. For example,

tế, chỉ có thể được nhận biết bởi các thiết bị rất tinh vi. Cũng vậy, ánh sáng từ các thiên hà cách xa hàng tỉ năm ánh sáng là rất vi tế và chỉ có thể được phát hiện bởi các kính viễn vọng rất mạnh và tinh vi. Tương tự, Phật giáo thừa nhận sự tồn tại của các trạng thái vi tế của sự nhận biết và các sự kiện tinh thần mà chỉ có thể được phát hiện với sự chú tâm nhạy cảm, tập trung bền vững. Ý thức thông thường quá thô thiển và không ổn định nên không thể nhận ra các hiện tượng như thế, nhưng Phật giáo đã phát minh ra rất nhiều phương thức rèn luyện sự định tâm - mà khoa học hiện đại không biết tới - để tâm thức có thể nhận biết chắc chắn các hiện tượng tinh thần và vật lý ngày càng vi tế hơn.[1] Trong khi các trạng thái vi tế của sự nhận biết chỉ có thể được nhận ra bởi sự nhận biết rất tinh tế, thì ngay cả các trạng thái tinh thần thô thiển nhất, chẳng hạn như sự giận dữ (có thể được nhận biết chắc chắn một cách trực tiếp bởi một tâm thức bình thường không tu tập) thì vẫn không thể phát hiện trực tiếp bởi các thiết bị vật lý của thần kinh học hiện đại: họ chỉ phát hiện được các tương quan thần kinh tâm lý của những trạng thái tinh thần như thế và các biểu hiện vật lý khác có liên hệ. Do đó, mọi trạng thái của ý thức có thể xem là quá vi tế đến mức thần kinh học hiện đại không thể phát hiện.

---

[1]Các phương thức này được bàn đến một cách chi tiết trong tác phẩm The Bridge of Quiescense Experiencing Tibetan Buddhist Meditation (Chicago: Open Court, 1997) của B. Alan Wallace.

the electromagnetic field of a single electron is a subtle phenomenon, which can be detected only with very sophisticated instruments. Likewise, the light from galaxies billions of light years away is very subtle and can be detected only with very powerful, refined telescopes. Similarly, Buddhism posits the existence of subtle states of awareness and mental events that can be detected only with very sensitive, focused, sustained attention. Ordinary consciousness is too unrefined and unstable to detect such phenomena, but Buddhism has devised numerous techniques for training the attention, unknown to modern science, so that it can ascertain increasingly more subtle mental and physical phenomena.[1] While subtle states of awareness can be detected only with very refined awareness, even the grossest mental states, such as rage (which can be ascertained firsthand by an ordinary, untrained mind), cannot be directly detected with the physical instruments of modern neuroscience: they detect only the neurophysiological correlates of such mental states and other related physical behavior. Thus, all states of consciousness may be regarded as too subtle for modern neuroscience to detect.

[1]These techniques are discussed in detail in The Bridge of Quiescense Experiencing Tibetan Buddhist Meditation by B. Alan Wallace (Chicago: Open Court, 1997).

Trong khi ở Tây phương niềm tin vào kiếp sau hay sự tương tục của tâm thức sau khi chết thường chỉ được xem như một cách hành xử lạc quan của niềm tin, thì Phật giáo trái lại cho rằng niềm tin vào sự chấm dứt một cách tự động và vĩnh viễn của khổ đau ở thời điểm chết do sự biến mất của ý thức chỉ là một cách hành xử lạc quan của niềm tin mà không có các cơ sở thực nghiệm hay lập luận thuyết phục nào để hỗ trợ. Phật giáo quả thật có nói rằng khổ đau cùng với nguồn gốc của nó có thể diệt trừ tận gốc một cách vĩnh viễn, nhưng điều này đòi hỏi một sự tinh luyện khéo léo và lâu bền của tâm thức và sự diệt trừ nguyên nhân căn bản của khổ đau - cụ thể là vô minh và ảo tưởng - thông qua việc nuôi dưỡng tuệ giác thiền định và tri thức. Những phương thức để phát triển một tuệ giác như thế được trình bày trong con đường hướng đến sự giải thoát của Phật giáo.

Sự thật về con đường diệt khổ

Theo Phật giáo Tây Tạng, gốc rễ nền tảng của khổ đau là một loại vô minh có tính bẩm sinh về bản chất cá tính của chính mình, ý thức của chính mình và thế giới mà mình nhận thức. Truyền thống này xác nhận rằng tất cả mọi người đều sinh ra với những sự vô minh này, trừ những người đã được giác ngộ ở bậc cao. Nhưng sự vô minh này có thể bị suy yếu đi và thậm chí là bị loại bỏ hoàn toàn. Một cách cụ thể, do ảnh hưởng của sự vô minh bẩm sinh như vậy, ta bám chấp vào tính nhị

Whereas belief in an afterlife or the continuity of consciousness after death is often regarded as an optimistic act of faith in the West, Buddhism counters that the belief in the automatic, eternal cessation of suffering at death due to the disappearance of consciousness is an optimistic act of faith, with no compelling empirical or rational grounds to support it. Buddhism does indeed propose that suffering, together with its source, can be radically, irreversibly dispelled, but this requires skillful, sustained refinement of the mind and the elimination of the root cause of suffering - namely, ignorance and delusion - through the cultivation of contemplative insight and knowledge. The means for developing such insight are presented in the Buddhist path to liberation.

The Reality of the Path to the Cessation of Suffering

According to Tibetan Buddhism, the fundamental root of suffering is a type of inborn ignorance regarding the nature of one's own identity, one's own consciousness, and the world of which one is conscious. This tradition claims that all but highly realized people are born with these, but they can be attenuated and even eliminated entirely. Specifically, under the influence of such inborn ignorance we grasp on the absolute duality of self and

nguyên tuyệt đối của *ta* và *người khác*, và điều này lại dẫn tới sự cụ thể hóa tất cả kiểu loại hiện tượng tinh thần và vật lý, cũng như là sự phân chia của chính hai phạm trù tinh thần và vật chất. Theo quan điểm *Trung quán*, loại vô minh như thế bị đối trị bởi việc nhận biết rõ cách thức mà tất cả các hiện tượng, kể cả *bản ngã*, tồn tại như là các sự kiện có quan hệ một cách phụ thuộc lẫn nhau như đã mô tả trước đây trong luận văn này.

Cùng với sự vô minh bẩm sinh như thế, con người còn là đối tượng của một loại khổ não tinh thần thứ hai được biết như là *vô minh ức đoán*. Không ai sinh ra sẵn có loại vô minh này, nó thực ra được tiếp nhận thông qua sự truyền bá và ức đoán sai lầm. Phật giáo luôn cho rằng do kết quả của việc tiếp nhận các giả định ức đoán không có căn cứ, ta có thể trở nên nhầm lẫn nhiều hơn so với khi không nhận được bất kì sự giáo dục chính thức nào.

Vì vậy, nhiệm vụ đúng đắn của việc rèn luyện trong Phật giáo là không truyền thụ cho người ta những giáo điều định sẵn hay một loạt các nguyên lý triết học. Thay vì vậy, phải khích lệ người ta tự mình khảo sát và kiểm định các giả thiết được ấp ủ lâu nhất về bản chất của thực tại. Bằng cách liên tục kiểm tra lại các giả định của chúng ta qua sự khảo sát khắt khe bằng phương pháp quan sát cẩn thận và lập luận rõ ràng, ta tự tạo ra khả năng khám phá và xóa bỏ sự nhầm lẫn do ức đoán của chính mình. Một khi sự nhầm lẫn này được quét sạch, ta

other, which leads in turn to the reification of all manner of mental and physical phenomena, as well as the division of mental and physical itself. According to the Madhyamaka view, such ignorance is to be countered by realizing the manner in which all phenomena, including oneself, exist as dependently related events as described earlier in this essay.

In addition to such inborn ignorance, human beings are subject to a second type of mental affliction known as speculative ignorance. No one is born with this kind of ignorance, rather it is acquired through false indoctrination and speculation. Buddhism maintains that as a result of adopting unfounded, speculative presuppositions, we may become more confused than we would have been without receiving any formal education whatsoever.

Thus, the proper task of Buddhist training is not to indoctrinate people into a given creed or set of philosophical tenets. Rather, it is to challenge people to examine and re-examine their own most cherished assumptions about the nature of reality. By repeatedly putting our presuppositions to the test of critical examination by way of careful observation and clear

sẽ đạt đến một mức độ có hiệu quả hơn nhiều trong việc nhận biết và chế ngự phần vô minh bẩm sinh tiềm ẩn cùng với những đau khổ tinh thần do nó gây ra. Trong đạo Phật, sự lành mạnh tinh thần và mức độ trưởng thành tâm linh có thể được đo lường trong mối quan hệ trực tiếp với sự thành công của một người trong việc chế ngự hai loại khổ não tinh thần này.

Trong khi lưu tâm đến sự phân loại hai lớp vô minh như thế, ta hãy khảo sát những điểm chung giữa Phật giáo và khoa học hiện đại như là 2 phương pháp khác hẳn nhau trong việc đối mặt với thực tại. Một bên sử dụng những phương thức gắn liền với một hệ thống tư tưởng và bên kia thì bằng cách theo đuổi các nghiên cứu khoa học. Nhà nhân chủng học xuất sắc *Clifford Geertz*[1] nhận xét về vấn đề này: "*Khoa học đặt tên cấu trúc của các trạng thái theo cách sao cho khuynh hướng hàm ý đối với chúng là vô tư... Nhưng hệ tư tưởng đặt tên cấu trúc của các trạng thái theo cách sao cho khuynh hướng hàm ý đối với chúng là sự tin tưởng.*"[2] *Geertz* đề cập tới lòng tin tôn giáo như là một mô thức kiểu mẫu của hệ tư tưởng, và ông lưu ý rằng điều này có liên quan tới sự thừa

[1]Clifford Geertz, nhà nhân chủng học người Mỹ, sinh năm 1926 và mất năm 2006. Ông đã có những đóng góp quan trọng mang tính cách mạng về quan điểm trong ngành học này vào những năm 70 của thế kỷ trước. (ND)

[2]The Interpretation of Cultures (New York: Basic Books, 1973) của Clifford Geertz, trang.230-231.

reasoning, we empower ourselves to discover and eliminate our own speculative confusion. Once this is cleared away, we are in a much more effective position to detect and vanquish the underlying, inborn ignorance and its resultant mental afflictions. In Buddhism, mental health and spiritual maturation may be measured in direct relation to one's success in overcoming these two types of mental afflictions.

With this twofold classification of ignorance in mind, let us examine the interface between Buddhism and modern science in terms of two quite disparate ways of confronting reality. One is by means of adhering to an ideology and the other is by pursuing scientific inquiry. The eminent anthropologist Clifford Geertz comments in this regard, "Science names the structure of situations in such a way that the attitude contained toward them is one of disinterestedness... But ideology names the structure of situations in such a way that the attitude contained toward them is one of commitment."[1] Geertz regards religious belief as a paradigmatic example of an ideology, and he remarks that this involves a prior

[1]Geertz, Clifford. The Interpretation of Cultures (New York: Basic Books, 1973), pp. 230-31.

nhận trước một quyền lực chuyển hóa kinh nghiệm. Một cách ngắn gọn, đối với bất cứ hệ tư tưởng nào, ai muốn hiểu biết thì trước hết phải có lòng tin.

Khó khăn của việc tiếp thu một hệ tư tưởng phát sinh khi có sự khác biệt giữa những gì được tin tưởng với những gì có thể được xác nhận bởi chứng cứ thuyết phục. Nhưng cái gì cấu thành chứng cứ thuyết phục và nó được dành cho ai? Các nhà khoa học tin vào chủ nghĩa duy vật thì hết sức hoài nghi đối với bất kì chứng cứ nào không phù hợp với quan điểm đó. Như *Allan Hobson*[1] nhận xét, tâm tư của họ phải cởi mở đối với các chứng cứ như thế, nhưng sự cởi mở đó còn rất hẹp hòi. Mặt khác, các nhà Phật học Tây Tạng là những người tin vào thuyết luân hồi thì lại hết sức hoài nghi các khẳng định của khoa học thần kinh rằng tâm thức chỉ hoàn toàn là một hiện tượng phụ hay chức năng của bộ não. Do đó, với cùng một chứng cứ của khoa học thần kinh được đưa ra, các nhà vật lý thấy đó là chứng cứ thuyết phục để bác bỏ sự tồn tại phi vật lý của tâm thức, trong khi các nhà Phật học Tây Tạng theo truyền thống và những người không theo chủ nghĩa duy vật thì không thấy như vậy.

Hầu hết các nhà khoa học hẳn phải thừa nhận họ không thật sự biết rằng "*ý thức không phải là gì khác hơn*

[1] J. Allan Hobson, nhà giáo dục và tâm lý trị liệu người Mỹ, sinh năm 1933. (ND)

acceptance of authority which transforms experience. In short, with respect to any ideology, one who would know must first believe.

The problem of adopting an ideology arises when there is a discrepancy between what is believed and what can be established by compelling evidence. But what constitutes compelling evidence and for whom? Scientists who are committed to physicalism are extremely skeptical of any evidence that is incompatible with that view. As Allan Hobson comments, their minds must be open about such evidence, but that opening is quite narrow. On the other hand, Tibetan Buddhists who are committed to the theory of metempsychosis are extremely skeptical of neuroscientific claims that the mind is simply an epiphenomenon or function of the brain. Thus, with the same neuroscientific evidence presented to them, physicalists find compelling evidence for refuting the nonphysical existence of the mind, whereas traditional Tibetan Buddhists and other nonmaterialists do not.

Most scientists would acknowledge that they do not know that consciousness is nothing more than a function of the brain, and most Buddhists, I believe, would acknowledge they do not know the consciousness

một chức năng của não"; và tôi tin rằng hầu hết các nhà Phật học hẳn cũng thừa nhận họ không thật sự biết rằng "*ý thức là một cái gì đó nhiều hơn là một chức năng của não*". Và sự thuyết phục diễn ra rất mạnh ở cả hai phía, cho thấy rằng hai bên tin theo các hệ tư tưởng rất khác biệt nhau. Nếu điều này đúng, thì các nhà khoa học cũng như các nhà Phật học đều như nhau, cùng có khuynh hướng nghiêng về các hệ tư tưởng - theo cách nói của *Robert Livingston*[1] là "*các giả định ức đoán*". Trong khi lịch sử khoa học phần lớn là việc tự sửa chữa các giả định ức đoán sai lầm, thì như *Robert Livingston* chỉ ra, Phật giáo cũng đặt ưu tiên cao cho việc xóa bỏ các vô minh như thế để có thể loại trừ *vô minh bẩm sinh* ẩn sâu hơn nơi cội nguồn của đau khổ.

Có lẽ để khảo sát điểm chung này mà đức *Dalai Lama* đã dẫn ra sự phân chia ba loại hiện tượng theo Phật giáo. Loại thứ nhất bao gồm các hiện tượng có thể trực tiếp nhận hiểu hay chứng minh bằng thực nghiệm. Loại thứ hai là các hiện tượng được biết qua suy luận hợp lý, nhưng không trực tiếp. Loại thứ ba bao gồm những hiện tượng được chấp nhận hoàn toàn dựa trên sự xác nhận hay uy tín của một người khác. Ngài cũng bổ sung ngay rằng đây không phải là các phẩm chất vốn có của các loại hiện tượng khác nhau; mà là tùy thuộc vào sự giới

[1]Robert Livingston: đồng tác giả của tác phẩm Consciousness at the Crossroads, biên soạn cùng với tiến sĩ B. Alan Wallace. (ND)

is something more than a function of the brain. And yet convictions run strong in both ways, indicating that both sides are committed to disparate ideologies. If this is true, then scientists, together with Buddhists, may be equally prone to ideologies - or to use Robert Livingston's term, "speculative suppositions." While the history of science is largely an account of disabusing ourselves of mistaken speculative suppositions, as Robert Livingston points out, Buddhism also places a high priority on dispelling such ignorance in order to eliminate the deeper, inborn ignorance that lies at the root of suffering.

Perhaps in order to explore this commonality, the Dalai Lama cited a threefold classification of phenomena that is made in Buddhism. The first of these categories includes phenomena that can be directly apprehended, or empirically demonstrated. The second includes those that are known by logical inference, but not directly. The third includes those that are accepted simply on the basis of someone else's testimony or authority. He hastened to add that these are not qualities inherent to different types of phenomena; rather, they are related to the limitations of our own knowledge. An event that

hạn kiến thức của chính chúng ta. Một sự kiện được một người biết đến hoàn toàn dựa trên sự xác nhận của người khác (loại thứ ba), nhưng có thể được một người thứ hai biết đến qua suy luận (loại thứ nhì); và cùng một sự kiện đó lại có thể được một người thứ ba nhận biết trực tiếp (loại thứ nhất). Mọi người đã đồng ý rằng nhiệm vụ của khoa học là giảm thiểu số lượng các hiện tượng thuộc loại thứ ba, và cố gắng hết sức để chuyển đổi tối đa các hiện tượng thuộc loại thứ nhì sang loại thứ nhất. Điều này thật ra cũng là mục tiêu của đạo Phật.

Bởi vì Phật giáo được phần lớn Tây phương xem như chỉ đơn thuần là một tôn giáo, nên nền học thuật của đạo Phật vẫn được nhiều người xem như là một hệ thống tư tưởng, ngược lại với kiến thức khoa học. Quả thật, nhiều nhà Phật học tiếp nhận một cách không phê phán các giáo lý trong tín ngưỡng của họ như là một giáo điều, mà không hề đưa ra phân tích bằng lý lẽ hay thực nghiệm. Các hệ thống tư tưởng thường không dựa trên kinh nghiệm trực tiếp hay sự phân tích hợp lý và thuyết phục, mà là dựa trên sự chứng nhận của một người khác, chẳng hạn như đức Phật, người được xem là có đủ uy tín. Nếu những lời dạy của đức Phật không được chấp nhận như là đáng tin cậy, thì nền tảng của hệ tư tưởng này sẽ hoàn toàn tan biến. Cho dù nhiều Phật tử quả là có chấp nhận giáo lý nhà Phật theo cách này, nhưng đức Phật từng răn dạy các đệ tử tin theo Ngài rằng: "*Các tỳ-kheo! Cũng*

is known to one person solely on the basis of someone else's testimony may be inferentially known by a second person; the same event may be known directly by a third person. Everyone agreed that it is the task of science to reduce the number of phenomena in the third category, and to move as many phenomena as possible from the second to the first category. This, in fact, is the goal of Buddhism as well.

Since it is widely regarded in the West simply as a religion, Buddhist doctrine is still widely regarded as an ideology, in contrast to scientific knowledge. Indeed, many Buddhists do uncritically adopt the tenets of their faith simply as a creed, without subjecting it to either empirical or rational analysis. Ideologies are commonly based not on immediate experience or on cogent, logical analysis, but on the testimony of someone else, such as the Buddha, whom one takes to be an authority. If the words of the Buddha are not accepted as authoritative, then the basis for this ideology vanishes into thin air. Even though many Buddhists do accept Buddhist doctrine in this way, the Buddha admonished his followers: "Monks, just as the wise accept gold after testing it by heating, cutting,

như người khôn ngoan chỉ chấp nhận vàng sau khi đã thử nghiệm bằng cách nung nóng, cắt gọt, và nén dập nó, những lời của ta cũng vậy, chỉ được chấp nhận sau khi đã kiểm tra chúng, chứ không phải do sự tôn kính (đối với ta)."[1] Do đó, sự tin tưởng không tra xét vào một hệ tư tưởng chẳng những là không cần thiết trong Phật giáo, mà còn bị quở trách rõ ràng bởi chính đức Phật!

Trong khi tri thức khoa học thường được xem như tương đồng với các khám phá thực nghiệm, với việc liên tục giảm thiểu sự phụ thuộc vào suy đoán hay sự xác nhận của người khác, thì tôi tin rằng ngay cả chỉ với một sự kiểm tra lướt qua về lịch sử khoa học cũng đủ để chứng minh rằng quan điểm so sánh này không hề chính xác. Với sự chuyên môn hóa đồ sộ trong các ngành khoa học và khối lượng khổng lồ các nghiên cứu đã từng thực hiện xuyên suốt lịch sử và trên toàn thế giới ngày nay thì không một ai có thể hy vọng xác nhận được bằng thực nghiệm các khám phá của những người khác trong cộng đồng khoa học. Hơn thế nữa, nghiên cứu khoa học thực nghiệm tin cậy vào các công cụ tinh vi của công nghệ, nhưng ít có khoa học gia nào đủ thì giờ hay có ý muốn kiểm tra kĩ thuật của mọi công cụ mà họ sử dụng. Để tri thức khoa học có thể tiến triển, các nhà khoa học ngày

[1]Câu này thường được trích dẫn trong kinh văn Tây Tạng, được trích từ bản sớ giải Vimalaprabhā về Kālacakra, mặc dù nó cũng thấy xuất hiện trong Kinh tạng Pāli. Phần tiếng Sanskrit được trích dẫn trong Tattvasaṃgraha, do D. Shastri biên tập (Vārāṇasī: Bauddhabharari, 1968), k. 3587.

and rubbing it, so are my words to be accepted after examining them, but not out of respect [for me]."[1] Thus, unquestioning commitment to an ideology is not only unnecessary in Buddhism, it was explicitly condemned by the Buddha himself!

While scientific knowledge is commonly equated with empirical discoveries, with an ever decreasing reliance upon inference and others' testimony, I believe even a cursory examination of the history of science demonstrates that this view is far from accurate. With the enormous specialization among the sciences and the vast amount of research that has been conducted throughout history and throughout the world today, no single individual can hope to empirically confirm the findings of the rest of the scientific community. Moreover, empirical scientific research relies upon the sophisticated tools of technology, and few scientists have the time or inclination to check the engineering of every instrument they use. For scientific knowledge to progress, scientists

[1]This verse, often quoted in Tibetan Buddhist literature, is cited from the Vimalaprabhā commentary on the Kālacakra, although it appears in the *Pāli Canon* as well. The Sanskrit occurs as a quotation in *Tattvasaṃgraha*, ed. D. Shastri (*Vārāṇasī*: Bauddhabharari, 1968), k. 3587.

càng buộc phải tin cậy nhiều hơn vào các xác nhận của những đồng nghiệp khoa học và công nghệ trong quá khứ cũng như hiện tại. Trong hầu hết các trường hợp, tôi tin rằng sự tin cậy đó là cần thiết, nhưng nói chung thì như vậy quả thật là tin cậy vào uy tín của người khác chứ không phải các quan sát của chính mình hay các lập luận chặt chẽ. Vì điều này là đúng trong giới khoa học, nên nó còn hoàn toàn đúng hơn đối với cả cộng đồng xã hội, vốn là nguồn tài trợ cho nghiên cứu khoa học - người ta xem các nhà khoa học như là những người có uy tín trong lãnh vực tương ứng của họ và chấp nhận những lời nói của họ trên cơ sở sự tin cậy đó. Sự tin cậy này được bảo đảm bởi lòng tin rằng, nếu một người đã được tham gia sự đào tạo khoa học cần thiết và tự mình tiến hành một loại nghiên cứu cụ thể nào đó, thì về nguyên tắc người đó hẳn có thể thẩm tra kết quả nghiên cứu của những người khác một cách thực nghiệm, hay ít nhất cũng bằng sự phân tích hợp lý. Các thiền giả Phật giáo cũng có cùng một sự tin cậy như thế khi tiếp nhận sự giáo huấn chính thức trong Phật giáo và cố gắng tự mình chứng nghiệm các khám phá có mục đích của chính đức Phật về bản chất của khổ đau, nguồn gốc của khổ đau, sự chấm dứt của khổ đau, và con đường đi đến sự chấm dứt đó.

Sự thẩm tra của người Phật tử đối với ba loại hiện tượng trên được tiến hành bằng vào bốn nguyên lý lập luận[1] mà đức *Dalai Lama* chỉ nêu ra một cách vắn tắt

[1]Xem lại phần Nghiệp và thế giới tự nhiên, trang 170. (ND)

must rely increasingly on the claims of their scientific and engineering colleagues of the past and present. In most cases, I believe, that trust is well earned, but in most cases that is indeed reliance upon others' authority, not upon one's own observations or rigorous logic. As this is true within the scientific community, it is all the more true for the public at large, which provides the funding for scientific research - people regard scientists as authorities in their respective fields and accept their words on the basis of such trust. This trust is warranted by the belief that if one were to engage in the necessary scientific training and perform a specific type of research for oneself, one could, in principle, verify other's findings empirically or at least by logical analysis. It is with this same kind of trust that Buddhist contemplatives receive formal training in Buddhism and try to put to the test the Buddha's own purported discoveries about the nature of suffering, the source of suffering, its cessation, and the path to that cessation.

Buddhist inquiry into the above three types of phenomena proceeds by way of four principles of reason, to which the Dalai Lama referred only briefly in this

trong cuộc hội nghị này.[1] Để mở rộng một cách tinh giản những lời giảng của Ngài ở đây, có thể hiểu là *nguyên lý phụ thuộc* chỉ cho sự phụ thuộc của các hiện tượng kết hợp vào các nguyên nhân của chúng, chẳng hạn như sự phụ thuộc của nhãn thức vào thần kinh thị giác. Nguyên lý này cũng gắn liền với sự phụ thuộc của bất kỳ loại hiện tượng nào vào chính các thành phần và thuộc tính của nó, hoặc phụ thuộc vào các thực thể khác, như trong sự tương thuộc giữa "*lên*" với "*xuống*", giữa "*cha mẹ*" với "*con cái*". *Nguyên lý về năng lực* gắn liền với hiệu quả nguyên nhân của một hiện tượng cụ thể, chẳng hạn như khả năng của một hạt bắp tạo ra một thân cây bắp. *Nguyên lý chứng minh hợp lý* bao gồm ba phương thức để người ta xác nhận sự tồn tại của bất kì điều gì - đó là: trực tiếp nhận thức, suy đoán chắc chắn, và tri thức dựa vào sự xác nhận. Ba phương thức này tương ứng với sự phân chia ba loại hiện tượng về mặt nhận thức như đã nói trên, và rõ ràng là không phải là về mặt bản thể. *Nguyên lý về bản chất* chỉ đến bản chất của các hiện tượng tồn tại trong các đặc tính riêng và chung của chúng. Chẳng hạn, một đặc tính riêng của nhiệt là độ nóng và một trong các đặc tính chung của nó là vô thường. Để minh họa cho

[1] Đức Dalai Latma đề cập đến 4 nguyên tắc này đầy đủ hơn trong tác phẩm The World of Tibetan Buddhism (Boston: Wisdom, 1995), trang 47-49, nhưng chúng còn được thảo luận chi tiết hơn nữa trong bài luận văn của Matthew Kapstein: "Mi-pham's Theory of Interpretation", trong tác phẩm Buddhist Hermeneutics, được biên tập bởi Donald S. Lopez, Jr. (Honolulu: University of Hawaii Press, 1988), trang 152-161.

meeting.[1] To expand briefly on his comments here, the principle of dependence refers to the dependence of compounded phenomena upon their causes, such as the dependence of visual perception upon the optic nerve. It also pertains to the dependence of any type of phenomenon upon its own parts and attributes, or upon other entities, as in the interdependence of "up" and "down" and "parent" and "child." The principle of efficacy pertains to the causal efficacy of specific phenomena, such as the capacity of a kernel of corn to produce a stalk of corn. The principle of valid proof consists of three means by which one establishes the existence of anything: namely, direct perception, cogent inference, and knowledge based upon testimony, which correspond to the above threefold epistemological - and explicitly not ontological - classification of phenomena. The principle of reality refers to the nature of phenomena that is present in their individuating and generic properties. An individuating property of heat, for instance, is heat, and one of its generic properties is that it is impermanent.

[1]The Dalai Latma addresses these four principles at somewhat greater length in his work The World of Tibetan Buddhism (Boston: Wisdom, 1995) pp. 47-49, a yet more detailed discussion is found in Matthew Kapstein's essay "Mi-pham's Theory of Interpretation" in Buddhist Hermeneutics, ed. Donald S. Lopez, Jr. (Honolulu: University of Hawaii Press, 1988), pp. 152-161.

nguyên lý này, đức *Dalai Lama* nêu ra sự thật rằng cơ thể là sự kết hợp của các hạt tử vật chất và sự thật là ý thức hoàn toàn thuộc về bản chất của sự sáng tỏ và nhận biết. Những sự kiện này hoàn toàn phải được chấp nhận vì ý nghĩa hiển nhiên: chúng không được giải thích bởi sự khảo sát các nguyên nhân của cơ thể và tâm thức hay hiệu quả nguyên nhân của riêng chúng.

Hãy áp dụng bốn nguyên lý này vào sự hiểu biết duy vật về ý thức. Theo quan điểm này, ý thức chỉ đơn thuần là một điều kiện tự nhiên của não bộ đã hoạt hóa, rất giống như hơi nóng là một điều kiện tự nhiên của lửa (*nguyên lý về bản chất*) Như thế, ý thức tan biến ngay khi não không còn hoạt động (*nguyên lý phụ thuộc*), và nó không có hiệu lực nguyên nhân nào của riêng nó, ngoại trừ não bộ (*nguyên lý về năng lực*). Các kết luận này dựa trên những quan sát trực tiếp của các nhà thần kinh học khi khảo sát về các mối tương quan giữa tâm thức và não bộ; chúng được suy đoán ra bởi các nhà triết học hiểu biết về các tương quan như thế; và chúng được chấp nhận như một sự thật bởi nhiều người thừa nhận chủ nghĩa duy vật khoa học mà không tự biết được các sự kiện thực nghiệm hay các lý lẽ lô-gíc làm nền tảng cho nó (*nguyên lý về chứng minh hợp lý*).

Ngược lại, theo quan điểm Phật học thì ý thức hoàn toàn thuộc về bản chất sáng tỏ và nhận biết, rất giống như lửa thuộc về bản chất của nhiệt (*nguyên lý về bản chất*). Các trạng thái cụ thể của ý thức khởi lên trong sự

The Dalai Lama cites as examples of this principle the fact that the body is composed of particles of matter and the fact that consciousness is simply of the nature of luminosity and cognizance. These facts are simply to be accepted at face value: they are not explained by investigating the causes of the body and mind or their individual causal efficacy.

Let us apply these four principles to the materialist understanding of consciousness. According to this view, consciousness is simply a natural condition of the activated brain, much as heat is a natural condition of fire (the principle of reality). As such, consciousness vanishes as soon as the brain is no longer active (the principle of dependence), and it has no causal efficacy of its own apart from the brain (the principle of efficacy). These conclusions are based on the direct observations of neuroscientists investigating mind/brain correlates; they are inferred by philosophers who know of such correlates; and they are accepted as fact by many people who accept scientific materialism without knowing for themselves its supporting empirical facts or logical arguments (the principle of valid proof).

According to the Buddhist view, in contrast, consciousness is simply of the nature of luminosity and cognizance, much as fire is of the nature of heat (the

phụ thuộc vào các giác quan,[1] các đối tượng của sự cảm thụ,[2] và các trạng thái phi vật lý trước đó của ý thức (*nguyên lý phụ thuộc*); và rồi các trạng thái ý thức này lại ảnh hưởng đến những trạng thái tinh thần và vật lý tiếp theo sau, gồm cả các ảnh hưởng gián tiếp lên thế giới vật chất bên ngoài (*nguyên lý về năng lực*). Các kết luận này được thừa nhận dựa trên quan sát trực tiếp của các thiền giả, những người đã thâm nhập và nhận hiểu một cách thấu đáo về bản chất của ý thức; chúng được suy đoán ra bởi các nhà triết học dựa trên cơ sở kinh nghiệm của người khác; và chúng được chấp nhận như một sự thật bởi nhiều Phật tử tin nhận Phật học mà không tự biết được các sự kiện thực nghiệm hay các lý lẽ lô-gíc làm nền tảng cho nó (*nguyên lý về chứng minh hợp lý*).

Trong việc đánh giá hai cách hiểu về ý thức hoàn toàn khác nhau này, câu hỏi trọng tâm nảy sinh là: Những người nào được cho là đáng tin cậy trong vấn đề ý thức, dựa trên tri kiến trực tiếp riêng biệt của họ? Những người Tây phương hiện đại có thể hết sức hoài nghi bất kì ai tự cho mình là người đáng tin cậy mà không phải là một nhà thần kinh học tài ba. Ngược lại, các Phật tử Tây Tạng truyền thống cũng có thể hoài nghi tương tự đối với bất kì ai tự cho mình là đáng tin cậy trong vấn

---

[1] Thuật ngữ Phật học gọi là các *căn*, bao gồm 6 căn (*lục căn*) là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý (nhãn căn, nhĩ căn, tỉ căn, thiệt căn, thân căn và ý căn).

principle of reality). Specific states of consciousness arise in dependence upon the sense organs, sensory objects, and prior, nonphysical states of consciousness (the principle of dependence); and they, in turn, exert influences on subsequent mental and physical states, including indirect influences on the outside physical world (principle of efficacy). These conclusions are purportedly based on the direct observations of contemplatives who have thoroughly fathomed the nature of consciousness; they are inferred by philosophers on the basis of others' experiences; and they are accepted as fact by many Buddhists who accept Buddhist doctrine without knowing for themselves its supporting empirical facts or logical arguments (the principle of valid proof).

In evaluating these two radically different ways of understanding consciousness, the central question arises: which people are deemed to be authorities on consciousness due to their privileged, direct knowledge? Modern Westerners may look with deep skepticism upon anyone claiming to be an authority who is not an accomplished neuroscientist. Traditional Tibetan Buddhists, on the other hand, may look with equal

---

[2]Thuật ngữ Phật học gọi là các trần, bao gồm 6 trần (lục trần) là hình sắc, âm thanh, mùi hương, vị nếm, sự xúc chạm và các ý tưởng (sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp).

đề ý thức mà chưa đạt được các mức độ thiền định bậc cao để qua đó tự quay vào quán xét bản chất của tâm thức. Người ta phải dựa vào những tiêu chuẩn nào để đánh giá ai là người đáng tin cậy, và ai có thể đưa ra một sự xác nhận đáng tin cậy? Nói cách khác, những quan sát trực tiếp của ai được cho là đáng tin cậy? Tôi rất ngờ rằng những giải đáp cho các câu hỏi trên phải hướng tới vai trò của hệ tư tưởng, và có lẽ sự thật hóa ra lại là: những ai muốn hiểu biết - dù là thông qua sự suy đoán hoặc dựa trên sự xác nhận đáng tin cậy - thì trước hết phải có lòng tin. Những câu hỏi này chắc chắn là rất đáng để được khảo sát chi tiết hơn nhiều, đặc biệt là trong khuôn khổ của cuộc đối thoại giao lưu văn hóa như thế này.

Trước khi kết thúc, tôi muốn nêu lên một vấn đề cuối cùng, vốn là trọng tâm của Phật giáo cũng như đối với chính đức *Dalai Lama*, đó là lòng từ bi. Như đức *Dalai Lama* đã nhiều lần nhận xét, các lý thuyết triết học và tôn giáo đổi khác từ nền văn hóa này sang nền văn hóa khác, và các lý thuyết khoa học phải thay đổi theo thời gian, nhưng tầm quan trọng của yêu thương và từ bi thì lại không thay đổi trong suốt lịch sử con người. Con đường đi đến giải thoát và thức tỉnh tâm linh của Phật giáo Tây Tạng cũng thế, luôn nhấn mạnh như nhau vào việc nuôi dưỡng tuệ giác và từ bi. Trong thực tế, tri kiến chứng nghiệm hướng đến trong đạo Phật được cho là để

skepticism upon anyone claiming to be an authority on consciousness who has not accomplished advanced degrees of meditative concentration by which to explore the nature of the mind introspectively. By what criteria does one judge who is and who is not an authority who can provide reliable testimony? In other words, whose direct observations are to be deemed trustworthy? I strongly suspect that answers to these questions must address the role of ideology, and perhaps it will turn out to be true that one who would know - either through inference or on the basis of authoritative testimony - must first believe. These questions certainly deserve to be examined in much greater detail, especially in the context of such cross-cultural dialogue.

Before closing, I would like to raise one final issue that is central to Buddhism and to the Dalai Lama himself, and that is compassion. As the Dalai Lama has commented many times, philosophical and religious theories vary from culture to culture, and scientific theories are subject to change over time, but the importance of love and compassion is a constant throughout human history. The Tibetan Buddhist path to liberation and spiritual awakening likewise places an equal emphasis on the cultivation of insight and compassion. Indeed, the experiential knowledge sought in Buddhism is said

hỗ trợ và nâng cao lòng từ bi của con người, và bất cứ quan điểm nào làm suy giảm lòng từ bi đều bị xem là hết sức đáng ngờ.

Có lẽ vì nghĩ đến điều này nên trong hội nghị đức *Dalai Lama* đã hỏi những người tham dự Tây phương - những người luôn quả quyết về sự đồng nhất giữa tâm thức (và hàm ý một con người) với não bộ - rằng họ có thể cảm thấy xúc động với một bộ não hay không? Phản ứng chung trong các nhà thần kinh học có lẽ được biểu lộ rõ nhất bởi *Antonio Damasio*: "*Điều mà tôi có thể cảm thấy xúc động phải là một cá nhân cụ thể, một người mà tôi quen biết... Tôi không thấy xúc động chút nào [với các bộ não]*". *Lewis Judd* đã phát biểu trong một kiểu cách tương tự: "*Người y sĩ cống hiến tri thức và kĩ năng của mình vì lợi ích của bệnh nhân như là một tổng thể, một con người, không phải vì một bộ phận riêng rẻ hay một cơ quan nào đó... Bệnh nhân không phải chỉ là một lá gan hay bộ não có bệnh, hay bất kỳ cơ quan nào... Bệnh nhân là một con người kết hợp trọn vẹn.*" Nhưng "*cá nhân cụ thể*" hay "*con người trọn vẹn*" này phải tìm thấy ở đâu? Theo chủ nghĩa duy vật, liệu đây có phải là gì khác hơn một ảo giác không có cơ sở? Và trong trường hợp nào thì hệ tư tưởng này không làm suy giảm nghiêm trọng lòng yêu thương và từ bi?

Theo quan điểm *Trung quán*, một người không thể được xác định với chỉ riêng phần tâm thức hay não bộ, hay phần còn lại của thân thể. Nhưng không có cá nhân

to support and enhance one's compassion, and any view that undermines compassion is viewed with extreme skepticism.

It was perhaps with this in mind that at one point in this conference the Dalai Lama asked the Western participants whether they - who asserted the identity of the mind (and implicitly the person) with the brain - could feel affection for a brain. The general response among the neuroscientists was perhaps best expressed by Antonio Damasio: "What I can feel affection for is a particular individual, a person whom I know... I don't feel any affection whatsoever [for brains]." Lewis Judd commented in a similar vein, "the physician is dedicating his or her knowledge and skills on behalf of the patient as a totality, as a person, not to some fractional part or organ system.... The patient is not just a diseased liver or diseased brain, or whatever. The patient is an integrated, whole person." But where is this "particular individual" or "whole person" to be found? According to physicalism, is this anything more than a baseless illusion, in which case, doesn't this ideology critically undermine love and compassion?

According to the Madhyamaka view, a person cannot be identified with the mind alone or with the brain or the

nào có thể được tìm thấy qua sự phân tích bên ngoài thân thể cũng như tâm thức. Không có "*cái tôi*", hay tự ngã nào có thể được tìm thấy dưới sự khảo sát kĩ lưỡng theo kiểu bản thể học như thế, vậy nên những người theo *Trung quán tông* kết luận, cũng giống như nhiều nhà thần kinh học ngày nay, rằng *bản ngã* không tồn tại một cách khách quan hay vốn có, không liên quan đến sự định danh theo khái niệm. Tuy nhiên, những người theo *Trung quán tông* cũng thêm rằng, trong khi không có ai trong chúng ta tồn tại như những thực thể độc lập, thì chúng ta quả thật *có tồn tại* trong mối tương quan qua lại với nhau. Do đó, ta không tồn tại trong sự cách biệt xa lạ với các chúng sinh hữu tình khác và với môi trường quanh ta; thay vì vậy, chúng ta tồn tại trong sự phụ thuộc sâu sắc lẫn nhau, và nhận thức này được cho là tạo ra được cảm xúc thương yêu và từ bi sâu sắc hơn nhiều so với cảm xúc gắn liền với ý thức vật thể hóa về sự riêng biệt và tự tồn của mỗi cá nhân chúng ta.

Dù có bất cứ sự hiểu biết mới mẻ nào có thể nảy sinh từ sự cộng các giữa các nhà Phật học và thần kinh học, tôi hy vọng là những hiểu biết ấy có thể dẫn dắt chúng ta trở nên những con người ngày càng tử tế, giàu tình cảm và biết cảm thông hơn. Tôi xin kết thúc luận văn này bằng chính những lời kết luận của đức *Dalai Lama*: "*Cho dù lòng từ bi có tồn tại độc lập trong bản ngã hay không, tôi nghĩ rằng trong đời sống hằng ngày, chắc chắn lòng từ bi vẫn là nền tảng cho niềm hy vọng, là nguồn gốc và sự bảo đảm cho tương lai con người.*"

rest of the body. But no individual can be found under analysis apart from the body and mind either. No "I," or self, can be found under such ontological scrutiny, so Madhyamikas conclude, like many neuroscientists today, that the self does not exist objectively or inherently, independently of conceptual designation. However, the Madhyamikas add that while none of us exist as independent things, we do exist in interrelationship with each other. Thus, we do not exist in alienation from other sentient beings and from our surrounding environment; rather, we exist in profound interdependence, and this realization is said to yield a far deeper sense of love and compassion than that which is conjoined with a reified sense of our individual separateness and autonomy.

Whatever fresh insights may be arise from the collaboration of Buddhists and neuroscientists, it is my hope that these may lead us to become more and more "warm-hearted persons." I would like to conclude this essay with the Dalai Lama's own concluding words: "Whether compassion has an independent existence within the self or not, compassion certainly is, in daily life, I think, the foundation of human hope, the source and assurance of our human future."

TÀI LIỆU ĐỌC THÊM

- *The World of Tibetan Buddhism*, The Dalai Lama, (bản dịch Anh ngữ của Thubten Jinpa), Wisdom, Boston, 1995
- *The Meaning of Life from a Buddhist Perspective*, The Dalai Lama, (Jeffrey Hopkins biên tập và dịch sang Anh ngữ), Wisdom, 1992
- *Gentle Bridges - Conversation with the Dalai Lama on the Science of the Mind*, (Jeremy Hayward và Francisco J Varela biên tập), Shambhala, USA, 1992
- *Cutting Through Appearances: Practice and Theory of Tibetan Buddhism*, (Geshe Lhundup Sopa and Jeffrey Hopkins biên tập), Snow Lion, New York, 1989
- *Myriad World*, Jamgön Kongtrul, Snow Lion, 1995
- *Pure Appearance: Development and Completion Stages in Vajrayana Practice*, H. H. Dilgo Khyentse Rinpoche, Snow Lion, 1996

THUẬT NGỮ

Abhidharma *A-tì-đạt-ma hay Vi diệu pháp*

Abhidharmakosha (*Abhidharmakośa-śāstra*) *A-tì-đạt-ma Câu-xá luận*, của ngài *Vasubandhu*. Bản dịch Anh ngữ (dịch lại từ bản dịch tiếng Pháp) của *Leo M. Pruden*, *Abhidharmakoshabhashyam*, Berkeley, California, Asian Humanities Press, 1991.

Abhidharmasamuchchaya (*Mahāyānābhidharma-samuccaya*) *Đại thừa A-tì-đạt-ma tập luận*, của ngài *Asaṅga*. Bản dịch Pháp ngữ của *Walpola Rahula*, *Le Compendium de la Super-Doctrine* (*Philosophie d' Asanga*), Paris, Ecole Française d'Extrême-Orient, 1971. Tên Anh ngữ là *Compendium of Knowledge*.

anatman (*anātman*) *vô ngã*

Arhat *A-la-hán*. Trở thành *A-la-hán* là mục tiêu cuối cùng của *Śrāvakayāna* (*Thanh văn*). Một dạng *Niết-bàn*, vượt qua tái sinh nhưng chưa đạt Phật quả.

Arya *vị thánh*

Aryadeva (*Āryadeva*) *Thánh Đề-bà (Thánh Thiên),* học trò của ngài *Nāgārjuna* và là tác giả của nhiều bộ luận giải quan trọng.

Asanga (*Asaṅga*) *Vô Trước*. Đại sư vĩ đại người Ấn (vào khoảng thế kỉ thứ 4), anh em cùng mẹ với *Vasubandhu* (Thế Thân), người đã soạn ra nhiều trước tác quan trọng của Đại thừa, được ban truyền từ đức *Bồ Tát Di-lặc*. Ngài đặc biệt được xem là người đề xướng Duy thức tông.

asura *a-tu-la, giới thần*

atman (*ātman*) *hữu ngã*

avidya (*avidyā*) *vô minh*

Bhavaviveka (*Bhāvaviveka*) Thanh Biện, cũng dịch là *Phân Biệt Minh*, một luận sư quan trọng trong trường phái *Svātantrika-mādhyamika* (Trung quán Y tự khởi).

bodhi *bồ-đề, giác trí, giác ngộ*. Sự gạn lọc tinh tế khỏi mê mờ và liễu ngộ được mọi phẩm chất (của thực tại).

Bodhicharyavatara (*Bodhicaryāvatāra*) *Đại giác nhập môn hay Nhập Bồ-đề hành luận*. Tác phẩm của ngài *Śāntideva*. Các bản dịch Anh ngữ bao gồm *A Guide to Bodhisattva's Way of Life* của *Stephen Batchelor*, Dharamsala, Library of Tibetan Works and Archieve, 1979; và *The Way of Bodhisattva*, của *Padmakara Translation Group*, Shambhala, Boston, 1997.

bodhichitta (*Bodhi-citta*) *bồ-đề tâm*

Bodhisattva (*Bodhisattva*) *Bồ-đề-tát đỏa, Bồ Tát*. Người phát đại nguyện đưa mọi chúng sinh đến liễu ngộ và là người thực hành *Bồ Tát* đạo của Đại thừa.

Buddhapalita (*Buddhapālita*) *Phật Hộ.* Đại sư Ấn Độ sống vào thế kỉ 4, người sáng lập trường phái *Prāsaṅgika-mādhyamika* (Trung quán Cụ duyên).

Chandrakirti (*Candrakīrti*) *Nguyệt Xứng*, sống vào khoảng thế kỉ 3 - 4, luận sư vĩ đại của trường phái *Prāsaṅgika-mādhyamika* (Trung quán Cụ duyên).

Chantideva Xem **Shantideva**

Chatuhshatakashastrakarika (*Catuḥśataka*) *Trung Đạo tứ bách kệ tụng*, tác phẩm của *Āryadeva*. Các bản dịch Anh ngữ của *K. Lang*, *Āryadeva's Chatuhshataka*: *On the Bodhisattva's Cultivation*

of Merit and Knowledge, Indiske Studier, Vol. VII, Copenhagen, Akademish Forlag, 1986; và *Geshe Sonam Rinchen* và *Ruth Sonam*, *Yogic*, *Deeds of Bodhisattvas*: *Gyelstap on Āryadeva's Four Hundred*, Ithaca, Snow Lion, 1994.

Chittamatra (*Cittamātravāda*) *Duy thức tông*

Dasabhumika Sutra (*Daśabhūmika-sūtra*) *Thập địa kinh*

Dharmakirti *Pháp Xứng*, đại sư nổi tiếng thế kỉ 7.

duhkha (*duḥkha*) *đau khổ*

Gelug *Hoàng mạo phái hay Cách-lỗ phái*

Kalachakra (*Kālacakra*) *Thời luân, Bánh xe thời gian*

karma *nghiệp*

karuna (*karuṇa*) *từ bi, từ ái, từ tâm, nhân từ*

klesha (*kleśa*) *ý tưởng và xúc cảm ưu phiền, phiền não*

Madhyamaka (*Mādhyamika*) *Trung quán*, dùng theo nghĩa là "*trung đạo*", trường phái triết học Phật giáo, một trong bốn trường phái chính. Đầu tiên được diễn giải bởi *Nāgārjuna* và được xem là cơ sở của *Kim cương thừa*. Trung đạo nghĩa là không chấp giữ theo các quan điểm cực đoan, đặc biệt là các chủ nghĩa thường hằng và chủ nghĩa hư vô.

Mahayana (*Mahāyāna*) *Đại thừa*, nghĩa là "cỗ xe lớn", phương tiện của các *Bồ Tát*. Mục tiêu của Đại thừa là toàn giác (Phật quả), vì lợi ích và sự cứu vớt tất cả chúng sinh.

Mahayana-uttaratantrashastra(*Ratnagotravibhāga-mahāyānanottaratantra-śāstra*) *Đại thừa tối thượng luận, Cứu cánh nhất thừa bảo tính luận*. Bộ

luận này được cho là của ngài *Maitreya* (*Di-lặc*). Bản dịch Anh ngữ từ tiếng Phạn của *E. Obermiller*, *Sublime Science of the Great Vehicle to Salvation in Acta Orientalia 9* (1931), trang 81 - 306; và *Takasaki*, *A Study on the Ratnagotravibhaga*, Rome, ISMEO, 1966. Bản dịch Anh ngữ từ tiếng Tây Tạng của *Ken* và *Katia Holmes*: *The changeless Nature*, Dumfriesshire, Karma Drubgyud Darjay Ling, 1985. Tên Anh ngữ: *Supreme Continuum of Mahayana*.

Maitreya *Di-lặc*, vị Phật tương lai, sẽ ra đời tiếp theo sau Phật *Thích-ca Mâu-ni*.

Majjhima Nikaya (*Madhyamāgama - Pāli: Majjhima-nikāya*) T*rung A Hàm, Trung Bộ Kinh*

mandala (*mandāra*) *Mạn-đà-la*, vũ trụ với cung điện của một vị thánh ở trung tâm, được mô tả như là sự hình tượng hóa trong thực hành Mật tông.

Manjushri (*Mañjuśrī*) *Bồ Tát Văn-thù-sư-lợi*

mantra (*mantra*) *chú, mật chú, thần chú, chân ngôn*. Biểu thị của giác ngộ tối cao trong dạng âm thanh. Các âm tiết được dùng trong các thực hành hình tượng hóa để cầu khẩn các vị thánh trí tuệ.

Meru (*Sumeru-parvata*) *núi Tu-di*

moksa (*mokṣa*) *mộc-xoa; giải thoát*, tự do thoát khỏi luân hồi, đạt quả vị A-la-hán hoặc quả vị Phật.

Mulamahyamakakarika (*Mūlamadhyamaka-śāstra-kārikā*) *Căn bản Trung quán luận tụng, Trung quán luận*. Tác phẩm của *Nāgārjuna*. Bản dịch Anh ngữ của *F. Streng*, *Emptiness: A Study in Religious Meaning*, Nashville and New York, Abingdon Press, 1967. Xem thêm *K. Inada*, *Nagarjuna: A*

Translataion of his Mulamadhyamaka, Tokyo, Hokuseido, 1970.

Mulamahyamakavrttiprasannapada *(adhyamakavṛtti -prasannapadā) Trung quán minh cú luận.* Một luận giải của *Candrakīrti* về *Mūlamadhyamaka-kārikā* của ngài *Nāgārjuna*. Bản dịch Anh ngữ của một số chương có trong *M. Sprung*, "*Lucid Exposition of the Middle Way*". Tên Anh ngữ: *Clear Words*.

Nagarjuna (*Nāgārjuna*) *Bồ Tát Long Thụ*, đại luận sư người Ấn của thế kỉ 1-2, là người diễn giải giáo lý Trung quán, và soạn thảo nhiều luận giải triết học.

nirodha *diệt, Diệt đế, trạng thái chấm dứt hoàn toàn đau khổ.*

Nirvana (*Nirvāṇa - Pāli: Nibbāna*) *Niết-bàn*

Paramarthasatya (*Paramārtha -satya*) *Chân đế*, chân lý tuyệt đối

prajna (*Prajñā*) *bát-nhã, tuệ, huệ, trí tuệ*

Pramanavarttika Xem **Pramanavarttikakarika**

Pramanavarttikakarika (*Pramāṇavarttika-kārikā*) *Chú giải tập lượng luận, Lượng thích luận*, tác phẩm của ngài *Dharmakīrti*. Tên Anh ngữ: *Commentary on the Compendium of Valid Cognition*. Xem thêm *Dreyfus*, *Georges B. J. Recognizing Reality*: *Dharmakirti's Philosophy and Its Tibetan Interpretations*. Albany: State University of New York Press, 1997.

Prasangika (*Prāsaṅgika*) *Trường phái (Trung quán) Cụ duyên*

Prasannapada *Minh cú luận*. Xem ở tên đầy đủ là **Mulamahyamakavrttiprasannapada**

pratimoksha (*prātmokṣa*) *giới luật*

pratiyasamutpada (*pratītya-samutpāda*) *duyên khởi, có nguồn gốc phụ thuộc*

preta *ngạ quỷ*

samadhi (*samādhi*) *định*

samsara (*samsāra*) *luân hồi*, chu trình của sự sống chưa giác ngộ trong đó chúng sinh bị luân chuyển không kết thúc bởi các xúc cảm tiêu cực và nghiệp từ trạng thái này tái sinh sang trạng thái khác. Cội rễ của luân hồi là vô minh.

Samvaharasatya (*saṁvṛti-satya*) *Tục đế*, chân lý tương đối, sự thật trong vòng thế gian

Samyutta Nikaya (*Saṃyuktāgama - Pāli: saṃyutta-nikāya*) *kinh Tạp A-hàm, Tương ưng bộ kinh*

Sarvastivadin (*Sarvāstivāda*) *Nhất thiết hữu bộ*

Sautrantika (*Sautrāntika*) *Kinh lượng bộ*

shamatha (*śamatha*) *chỉ, định tĩnh, tĩnh lặng*, làm cho tâm thức an định để lắng dần các vọng tưởng.

Shantideva (*Śāntideva*) *Tịch Thiên*, luận sư vĩ đại của thế kỉ 7, tác giả *Nhập Bồ-đề hành luận*.

Shariputra (*Śāriputra*) *Xá-lợi-phất,* một trong 10 vị đại đệ tử vào thời đức Phật, được Phật khen là Trí tuệ đệ nhất.

shila (*śila*) *giới*

Shravaka (*Śrāvaka*) *Thanh văn*. Người theo giáo pháp Thanh văn thừa, với mục đích tự mình đạt được sự giải thoát khỏi đau khổ của luân hồi, tức là quả vị A-la-hán.

Shravakayana (*Śrāvakayāna*) *Thanh văn thừa*, nghĩa là giáo pháp của "những người lắng nghe" để nhận hiểu và tu tập trên cơ sở chủ yếu là Tứ thánh đế (Tứ diệu đế).

shunyata (*śūnyatā*) *tính không,* sự thiếu vắng của tính chất tồn tại thật sự trong mọi hiện tượng.

Siddhartha (*Siddhārtha*) *Tất-đạt-đa*, *Sĩ-đạt-đa*, vị thái tử con vua Tịnh-phạn, sau này giác ngộ và trở thành đức Phật *Thích-ca*.

sutra *kinh điển*, chỉ chung tất cả giáo lý do đức Phật truyền dạy, gồm cả Thinh văn thừa và Đại thừa.

Svatantrika (*Svātantrika*) (Trung quán) *Y tự khởi tông*

Tantrayana (*Tantrayāna*) *Kim cương thừa, Mật thừa.* Xem thêm **Vajrayana**.

Theravada (*Theravāda*) *Bộ phái Nguyên thủy, Trưởng lão bộ, Thượng tọa bộ*

Tsongkhapa *Tông-khách-ba, đại sư nổi tiếng của Phật giáo Tây Tạng.*

Uttaratantra *Tối thượng luận*. Xem ở tên đầy đủ là **Mahayana-uttaratantrashastra**.

Vaibhashika (*Vaibhāṣika*) *Tì-bà-sa bộ, trường phái đặt cơ sở trên bộ Đại Tì-bà-sa luận (Mahāvibhāṣā).*

Vajrayana (*Vajrayāna*) *Kim cương thừa, Mật thừa.*

Vasubandhu *Bồ Tát Thế Thân*, đại sư người Ấn, anh em cùng mẹ với ngài *Asaṅga*, là người soạn thảo các bộ luận triết học cổ điển về các học thuyết của Nhất thiết hữu bộ, Kinh lượng bộ, và Duy thức tông.

vipashyanan (*vipaśyanā*) *minh sát,* pháp thiền thấu suốt nhờ sự quán sát, xem xét rõ ràng.

MỤC LỤC

PHẦN VIỆT NGỮ

LỜI GIỚI THIỆU 5
CẢM TẠ 6
LỜI NGỎ CÙNG QUÝ ĐỘC GIẢ 8
LỜI NÓI ĐẦU 16
PHẦN MỞ ĐẦU 20
CÁC NGUYÊN LÝ CƠ BẢN CỦA PHẬT GIÁO 32
QUY Y VÀ PHÁT BỒ-ĐỀ 32
DUYÊN KHỞI 40
NHỊ ĐẾ 52
CHƯƠNG I: DẪN NHẬP 78
CHƯƠNG II: KHỔ ĐẾ 94
BA GIỚI 96
BA LOẠI ĐAU 108
VÔ MINH 122
Ý THỨC 134
CHƯƠNG III: TẬP KHỔ ĐẾ 148
NGHIỆP 152
LOẠI HÀNH VI NGHIỆP 152
NGHIỆP VÀ CÁ NHÂN 164
NGHIỆP VÀ THẾ GIỚI TỰ NHIÊN 170
NGHIỆP VÀ CẢM XÚC 180

CHƯƠNG IV: DIỆT KHỔ ĐẾ 194
TÍNH KHÔNG 198
DIỄN DỊCH VỀ VÔ NGÃ HAY VỀ TÍNH KHÔNG..... 198
TRUNG ĐẠO 206
CÁC TRƯỜNG PHÁI
ỨNG DỤNG HIỂU BIẾT VỀ TÍNH KHÔNG..... 222
GIẢI THOÁT..... 226
CHƯƠNG V: ĐẠO ĐẾ 232
GIÁO PHÁP THANH VĂN THỪA 234
GIÁO PHÁP ĐẠI THỪA 244
GIÁO PHÁP KIM CƯƠNG THỪA..... 238
LỜI KHUYÊN THỰC HÀNH PHẬT PHÁP..... 250
KẾT LUẬN..... 254
PHỤ LỤC 1: TỪ BI CƠ SỞ HẠNH PHÚC 260
PHỤ LỤC 2: CÁC QUÁN CHIẾU PHẬT GIÁO 298
SỰ THẬT VỀ KHỔ ĐAU..... 300
SỰ THẬT VỀ NGUỒN GỐC CỦA KHỔ ĐAU 316
VỀ SỰ CỦA VỀ DIỆT KHỔ..... 352
TÀI LIỆU ĐỌC THÊM..... 380
THUẬT NGỮ 381

PHẦN ANH NGỮ

PREFACE **17**

INTRODUCTION **21**

BASIC PRINCIPLES OF BUDDHISM 33

TAKING REFUGE AND GENERATING BODHICHITTA 33

DEPENDENT ORIGINATION 41

THE TWO TRUTHS 53

ONE: INTRODUCING 79

TWO: THE TRUTH OF SUFFERING 95

THE THREE REALMS OF SUFFERING 97

THREE TYPES OF SUFFERING 109

IGNORANCE 123

CONSCIOUSNESS 135

THREE: THE TRUTH OF THE ORIGIN OF SUFFERING 149

KARMA 153

CATEGORIES OF KARMIC ACTION 153

KARMA AND THE PERSON 165

KARMA AND THE NATURAL WORLD 171

KARMA AND THE EMOTIONS 181

FOUR: THE TRUTH OF CESSATION 195
EMPTINESS 199
INTERPRETATIONS OF NO-SELF OR EMPTINESS 199
THE MIDDLE WAY 207
THE MADHYAMAKA SCHOOLS 217
APPLYING OUR UNDERSTANDING OF EMPTINESS 223
LIBERATION 227

FIVE: THE TRUTH OF THE PATH 233
THE SHRAVAKAYANA PATH 235
THE MAHAYANA PATH 239
THE VAJRAYANA PATH 245
ADVICE ON FOLLOWING THE BUDDHIST PATH 251

CONCLUSION 255

APPENDIX: COMPASSION, THE BASIS FOR HUMAN HAPPINESS 261

AFTERWORD: BUDDHIST REFLECTIONS 299
THE REALITY OF SUFFERING 301
THE REALITY OF THE SOURCES OF SUFFERING 317
THE REALITY OF THE CESSATION OF SUFFERING 345
THE REALITY OF THE PATH TO THE CESSATION OF SUFFERING 353